

**Уважаемые родители, для вас подобран материал по профилактике плоскостопия у детей. Внимательно изучив его, вы можете подобрать упражнения, занятия, игры для своего ребёнка.**

Материал подобран ИПФ Артемьевой А.А.(ноябрь 2017)

### **1.Подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия.**

**« Целью игры должно быть развитие мускулов дитяти, а средство к достижению этого- движения. В то же время подвижная игра должна иметь целью не только физическое упражнение, но и умственное...»**

**Е.Н.Водовозова.**

Данные официальной статистики и результаты выборочных углублённых научных исследований свидетельствуют о том, что уже в период первого детства здоровых детей с каждым годом становится всё меньше. Состояние здоровья современных дошкольников вынуждает педагогов ДОО искать новые способы организации образовательного процесса. По мнению многих специалистов физическое воспитание в ДОО должно предупреждать заболевания и отклонения, т.е. быть профилактическим.

В процессе организации в ДОО оздоровительно- профилактической работы приоритетное значение должно отводиться предупреждению плоскостопия, занимающего одно из ведущих мест в структуре патологий опорно-двигательного аппарата у детей и рассматривающегося как полисимптомное( множественное) нарушение, действующее подобно своего рода катализатору на механизмы развития многих заболеваний.

В системе мер по предупреждению плоскостопия у детей главная роль отводится средствам физического воспитания, в частности физическим упражнениям, механизмы оздоровительного и профилактического воздействия которых в настоящее время достаточно хорошо изучены. Следует подчеркнуть, что особое место в комплексе физических упражнений дошкольников занимают подвижные игры, поскольку в этом возрасте игра рассматривается как ведущий вид деятельности, удовлетворяющий основные потребности ребенка.

Многообразие подвижных игр даёт возможность обеспечить реализацию всего спектра оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, решаемых в ДОО. В ряде отечественных и зарубежных исследований доказана целесообразность применения подвижных игр при различных патологиях опорно-двигательного аппарата.

При подборе игр следует руководствоваться тем, что лежащие в их основе двигательные задания наряду с общим оздоровлением организма ребёнка должны обеспечивать решение специфических задач.

### **Подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия у детей.**

#### **Схема 1. Направленность двигательного содержания:**

1.Укрепление мышц и связок стопы и голени, развитием силовой выносливости мышц нижних конечностей.

2.Формирование сводов стопы.

3.Формирование навыка рациональной установки стоп, правильной походки.

## **Схема 2. Классификация подвижных игр, направленных на предупреждение плоскостопия.**

### Игры, направленные на предупреждения плоскостопия.

#### 1.По преимущественному исходному положению:

-игры с двигательными заданиями в положениях разгрузки стоп;

-игры с двигательными заданиями в положениях нагрузки стоп.

#### 2.По преимущественному двигательному содержанию:

-игры с ходьбой:

-игры с бегом на носках;

-игры с прыжками на носках;

-игры с лазаньем;

-игры с катанием стопами мячей, палок и т.п.;

-игры с захватом и удержанием мелких предметов.

Рекомендуемые игры:

-с ходьбой по ребристым доскам, массажным коврикам, массажно-закаливающим дорожкам, гимнастическим палкам, балансирующим подушкам, на носках, с поворотами стоп пятками наружу, носками внутрь, с некоторыми видами танцевальных шагов, со сгибанием пальцев ног;

-с захватом пальцами ног различных предметов и их перекладыванием, перебрасыванием друг другу мячей ногами, катанием стопами гимнастических палок, массажных и обычных мячей;

-с бегом и прыжками на носках, лазаньем по гимнастической стенке и т.п.

Специально подобранные подвижные игры следует систематически применять в различных формах физического воспитания, включая их в содержание занятий по физической культуре, утренней зарядки и гимнастики после дневного сна, динамических пауз, активного отдыха и индивидуальной работы по развитию движений. Такие игры проводятся в помещении, так как дети занимаются босиком. Часть игр специальной направленности должна предусматривать выполнение двигательных заданий в положениях разгрузки стоп (в исходном положении сидя или лёжа).

Из статьи «Подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия», авторы :Шарманова С.Б., кандидат пед.наук, профессоркафедры теории и методики физического

воспитания; Орешкова Е.В., аспирант кафедры теории и методики физического воспитания ФГОУ ВПО «Уральский ГУ физической культуры» г.Челябинск.