

Подвижные игры, способствующие профилактике нарушений осанки и плоскостопия

Игры не только развлекают ребенка, придают занятиям более живой и веселый характер, но и способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно - двигательный аппарат. Кроме того, в них развиваются навыки совместной деятельности.

Не стоит недооценивать значение игры в процессе воспитания детей. Чем чаще взрослые играют с ними, тем лучше и быстрее они осваивают нужные навыки. Дело в том, что ребенок, играя самостоятельно, не сразу может проявить себя, свою активность и инициативу, движения его часто однообразны и ограничены. Однако в играх с заданием действия ребенка приобретают целенаправленный характер: несколько раз повторяя движения, он закрепляет двигательные навыки, развивает подвижность и ловкость.

Вы можете сами придумывать игры, видоизменять их и по необходимости усложнять уже известные. Ребенка надо учить играть, тогда он будет не только крепким и здоровым, но и организованным и инициативным. Игра для детей — основная форма учебы, тренинг взаимодействия с окружающими, освоение различных ролей и функций, моделирование разнообразных ситуаций и их разрешения.

Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп игровые задания следует выполнять без обуви.

Примеры подвижных игр.

Ловкие ноги.

Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами - мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

Барабан.

Дети садятся на стулья (или скамейку). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют движения за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.

Донеси платочек.

Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

Великан и карлик.

«Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше. «Карлики» передвигаются присев на корточки.

Лошадка.

Дети передвигаются по кругу, подражая аллюру лошади: шагом, рысью, галопом.

Пройди - не ошибись.

Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно спиной вперед, ставя носок к пятке.

Футболисты.

Двое детей становятся друг против друга в 20 шагах. Позади каждого на расстоянии 1 м устанавливаются «ворота» шириной 1,5 м. Один из игроков должен забросить мяч в ворота противника, ведя его то правой, то левой ногой. Если игроков много их можно разделить на несколько команд.

Ходьба «змейкой»

Установить кегли (мячи, кубики) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояса впереди стоящих и образуя змейку, обходят кегли, стараясь их не задеть.

Резвый мешочек.

Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с наибольшим грузом (мешочком наполненным песком) на конце.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

«Футбол»

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета «Загрузи машину»

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину. Усложненный вариант: соревнуются две команды.

«Извилистая дорожка»

На половинку плотной ткани нашивается веревка, которая располагается в виде змейки. **«Массажные валики», «Ребристые доски», «Дорожки с камешками», «Палочки», «Платочки», «Ступни и ладошки»**

Игра «Сделай правильно» 3-7 лет.

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается

музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: «Оловянный солдатик» (основная стойка); «Осанка» (правильная осанка); «Фигуристка» (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); «Лечь» (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); «Чипполино» (присед, спина прямая, руки вверх); «Носочки» (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); «Загораем» (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях).

Положения эти используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3-6 сек., хорошо напрягая мышцы.

Игра «Собери камушки» 3-7 лет.

Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде «Марш!» дети бегут собирать камушки, захватывают пальцами одной стопы камушек и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Подсчитывается количество камушек в обоих ведерках. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков.

Игра «Найди правильно след» 5-7 лет.

По залу хаотично раскладываются ортопедические стельки. По сигналу воспитателя дети должны выбрать правильно стельки для правой и левой ноги и встать на них: пятки вместе носки врозь, с правильной осанкой. Выигрывает тот, кто быстро и правильно выполнит задание.

НА ЛЕСТНИЦЕ

Пройди по лестнице.

Положить лестницу на пол, идти по ней, шагая с одной перекладины на другую.

Шагай через ступеньки.

Идти по лежащей на полу лестнице, перешагивая через перекладины.

Сохраняй равновесие.

Ходить по боковым стойкам лестницы, стараясь сохранить равновесие.

Ходьба на четвереньках.

Ходить по лежащей на полу лестнице на четвереньках: ногами - по боковым стойкам, руками - по перекладинам.

Пройди вверх.

Поставить лестницу наклонно, слегка приподняв один ее конец над полом и закрепив его. Залезть по лестнице вверх, взрослый поддерживает ребенка под руку.

НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

Лазание.

Подниматься по перекладинам шведской стенки вверх и спускаться.

Ходьба боком.

Передвигаться по нижней перекладине приставными шагами в одну сторону, затем по следующей перекладине - в другую.

Приседание.

Встать на нижнюю ступеньку, держась руками за перекладину на уровне

пояса, сделать несколько приседаний.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Прыгать через скакалку могут все дети, в том числе и страдающие плоскостопием.

Сначала следует провести курс лечебной гимнастики, укрепляющей мышцы и связки стоп, и только затем разрешать ребенку прыгать.

Скакалка подбирается для каждого ребенка индивидуально, соответственно его росту. Для этого надо, чтобы ребенок, наступив на скакалку, согнутыми руками натянул ее до уровня плеч.

Перешагивание через неподвижную скакалку.

Держа скакалку впереди себя, перешагивать через нее. Затем вращательным движением кистей, не напрягая рук, перекидывать скакалку через голову вперед и опять перешагивать.

Прыжок через качающуюся скакалку.

Держа скакалку впереди себя, перепрыгнуть несколько раз через нее обеими ногами вперед и назад.

Попеременные прыжки.

Вращая скакалку кистями вперед, прыгать с одной ноги на другую. Следует держать туловище прямо и пружинить на носках.

Прыжки на двух ногах.

Прыгать через вращающуюся скакалку на слегка согнутых ногах, пружинисто отталкиваясь обеими стопами.

Бег со скакалкой.

Бежать и, вращая скакалкой, прыгать через нее то на одной, то на другой ноге.

Ходьба и бег змейкой.

Поставить кегли по прямой линии или по кругу на расстоянии 1 м друг от друга. Обходить их справа и слева, затем - обегать змейкой, стараясь не задеть.

С ТОЛСТОЙ ВЕРЕВКОЙ

Сложи веревку.

Сидя, пытаться собрать пальцами ног вытянутую на полу веревку.

Подними веревку.

Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку сложить перед выпрямленными ногами. Захватить веревку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время.

Пройди по веревке.

Положить вытянутую веревку на пол, пройти по ней, сохраняя равновесие.

Прыжки через веревку боком.

Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо влево перепрыгивать через нее, продвигаясь вперед.

Прыжки через скакалку.

Научите ребенка прыгать через короткую скакалку (длиной 1,5 м) скакалку мелкими, быстрыми и легкими прыжками.

УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ

На гимнастической скамейке.

Ходьба по скамейке.

Делать шаги по скамейке с различными положениями рук: на поясе, в стороны, вперед, за голову.

Опустишь на колено.

Ходить по скамейке, чередуя ходьбу с опусканием попеременно на правое и левое колено и разведением рук в стороны.

Ходьба на носках.

Ходить по скамейке на носках, разведя руки в стороны и стараясь сохранить равновесие.

Ходьба с высоким подниманием коленей.

Ходить по скамейке, высоко поднимая колени, не теряя равновесия, руки в стороны.

Ходьба с мячом на голове.

Ходить по скамейке, удерживая мяч руками на голове.

Попрыгай.

Передвигаться по скамейке мелкими прыжками на носках.

Ходьба боком.

Ходить по скамейке приставным шагом сначала в одну, затем в другую сторону.

Ходьба боком по рейке.

Ходить по кромке перевернутой скамейки приставными шагами. Взрослый поддерживает ребенка за руки.

Перепрыгни через скамейку.

Опираясь обеими руками о скамейку, перепрыгивать через нее с одной стороны на другую.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

С мячом среднего размера.

Подними мяч ногами.

Сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади на локти. Захватить стопами мяч, поднять его повыше.

Переложить мяч ногами.

Исходное положение прежнее. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.

Перекинь мяч ногами.

Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову.

Подкати мяч.

Сесть, положить мяч на пол перед собой, локтями опереться сзади, стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

Футбол.

Стоя, водить мяч ногами.

С маленькой гимнастической палкой.

Перешагни через палку.

Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать за концы горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и назад. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

Перешагни через палку.

Сидя на полу, держать палку за концы. Переносить поочередно ноги через палку, а затем возвращаться в исходное положение, перенося ноги назад.

Подними палку ногами.

Сидя на стуле, одной ногой придержать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять ее.

Перенеси ноги через палку.

Лечь на спину, держась за палку в вытянутых руках перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в исходное положение. **Пройди по палке.**

Пройти по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая ребенка за руку.

Пройди по палке боком.

Передвигаться боком по палке приставными шагами.

С КЕГЛЯМИ

Перешагни через кегли.

Кегли расставить на расстоянии шага друг от друга. Перешагнуть через них, высоко поднимая колени.

Перешагни через кеглю.

Держать кеглю в опущенных руках за оба конца (как палку). Надо перешагнуть через нее, стараясь не задеть и не выпустить из рук.

Подними кеглю ногами.

Сидя на полу (опора руками сзади). Захватить кеглю подошвами и приподнять ее. **Переставь кеглю.**

Исходное положение, сидя на полу. Стараясь переставлять на полу кеглю, не роняя ее.

Усиливать нагрузку можно, увеличив количество повторений одного упражнения или введя новое. Помните: для эффективности занятия важно не разнообразие, а качество выполнения движений!

Игровые упражнения для ног.

Пройти по линии

Начертите мелом на полу прямую линию и предложите ребёнку пройти по ней несколько раз.

Журавль на болоте

Ребёнок делает первые шаги, останавливаясь и высоко поднимая ногу, сильно согнутую в колене.

Конькобежец

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки заложить за голову. Сгибать попеременно правую и левую ноги, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны,

подражая движениям конькобежца.

Хлопки под коленом

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Быстро поднять прямую ногу и хлопнуть руками под ней. Повторить поочерёдно для каждой ноги.

Присядь у стены

Встать прямо у стены, прикасаясь к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком, руки опустить. Присесть пониже на носках и затем подняться, не отрываясь от стены. Повторить медленно несколько раз.

Перешагни через руки

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить и сцепить перед собой. Слегка наклоняясь вперёд, перешагнуть через руки. Повторить в среднем темпе несколько раз каждой ногой.

Лыжник.

Выполнять широкие шаги, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и поочередно вынося руки вперед, подражая движениям лыжника.

Присядь комочком.

Встань прямо слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всю ступню и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить.

Сядь - встань.

Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить, Медленно сесть и подняться, помогая себе руками.

Сядь по-турецки.

Встать прямо. Ноги скрестить, руки опустить. Медленно сесть на пол по-турецки, и попытаться встать, стараясь не помогать себе руками. Массу тела следует равномерно распределять на обе ноги, на наружные края стоп.

Утиная ходьба.

Присесть, положить руки на колени и таким образом попытаться передвигаться. **Лошадка.**

Бегать вприпрыжку, изображая лошадку.

Попрыгай, как мячик.

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Передвигаться на носках мелкими прыжками.

Попрыгай на одной ноге.

Мелкими прыжками подскакивать попеременно то на одной, то на другой ноге. **Потанцуй.**

Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Попеременно выставлять ноги выставлять ноги вперед то на носок, то на пятку.