

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №267»  
(МАДОУ «Детский сад №267»)

Тема: «Подвижные игры для профилактики и коррекции плоскостопия у детей»

Составитель:  
Шевченко Татьяна Ивановна  
инструктор по физической культуре

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.

### **В положении разгрузки позвоночника**

Как показали исследования влияния игр на неправильную осанку и плоскостопие, наиболее эффективны здесь: «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Хоккей», «Лягушки и цапля», «Прыжок пантеры», «Кошка прячется», «Слепая лисичка». Последняя игра заключается в том, что двое-трое детей проползают под руками «лисичек». Услышав шорох, они, не открывая глаз, ловят проползающих на слух. Пойманный заменяет одну из «лисичек», а та, в свою очередь, начинает ползать. Эта и другие игры развивают внимание, слух, быстроту, координацию.

### **Без разгрузки позвоночника**

К таким играм относятся: «Китайские пятнашки», «Мышеловка», «Живая мишень», «Переправа» и др.

В игре «Китайские пятнашки» дети убегают от водящего. Если их догоняют, они присаживаются на носках, с хорошо прогнутой спиной: лопатки сближены, руки согнуты в локтях, кисти с оттопыренными указательными пальцами прижаты к плечам, голова поставлена прямо. Если игрок не выполняет какое-то из условий, его «пятнают». Условия можно изменять. Игра рассчитана на коррекцию осанки, укрепление нижних конечностей, развитие общей координации, равновесия и быстроты реакции.

Можно организовать самые разные подвижные и спортивные игры. Комплексное применение основных средств и форм физической реабилитации позволит достичь эффективной коррекции плоскостопия.

### **Другие подвижные игры**

Рекомендуем вам еще несколько подвижных игр для дошкольников. Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп игровые задания следует выполнять без обуви.

### **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.

## Кто быстрее спрячет простынку

Дети садятся на стулья (скамейку). У каждого ребенка должна быть своя простынка длиной 50-60 см. По сигналу взрослого они начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

## Донеси платочек (рис. 1)

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.



Рис. 1

## Великан и карлик

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

## Лошадка

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

## Пройди — не ошибись (рис. 2)

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

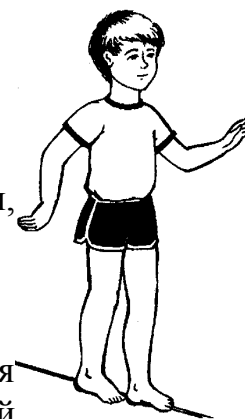


Рис.2

## Футболисты

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

### Ходьба «змейкой»

Установить кегли (мячи, кубики и т.п.) 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 (рис. 3)

Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с небольшим грузом (мешочком, наполненным песком) на конце. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыгнуть через нее.



Рис. 3

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 и по необходимости усложнять уже известные. Ребенка надо учить играть (пусть это не покажется странным), 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 социальных ролей и функций, моделирование разнообразных ситуаций и их разрешения.

Для более старших детей огромное значение приобретают занятия спортом.

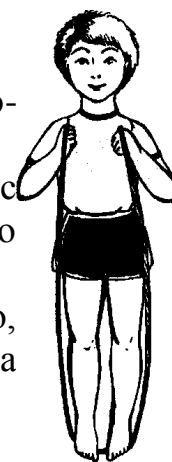
Помогите своему ребенку освоить футбол, ходьбу на лыжах, научите его прыгать со скакалкой.

### Упражнения со скакалкой

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

А чтобы избежать неприятностей, следует сначала 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 (рис. 4).



### **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.

### **Перешагивание с бегом**

Держа скакалку сзади, пробежать 4-6 шагов, остановиться и, перекинув скакалку вперед через голову, перешагнуть через нее. Повторить несколько раз.

### **Прыжок через качающуюся скакалку**

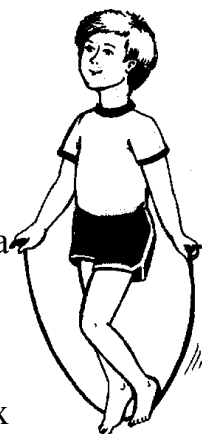
Держа скакалку впереди себя, перепрыгнуть несколько раз через неё обеими ногами вперед и назад.

### **Перепрыгивание с бегом**

Держа скакалку сзади, пробежать несколько шагов и, перекинув, через голову, перепрыгнуть через нее. Повторить несколько раз.

### **Попеременные прыжки (рис. 5)**

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.

### **Прыжки на одной ноге**

Прыгать через вращающуюся скакалку сначала на одной, затем на другой ноге.

### **Прыжки с подскоками на обеих ногах.**

Перепрыгивать через вращающуюся скакалку обеими ногами с промежуточными подскоками.



### **Прыжки с подскоками на одной ноге (рис. 6)**

Перепрыгнуть через вращающуюся скакалку на одной ноге, сделать на ней же подскок и повторить то же на другой ноге.

### **Бег со скакалкой**

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

## Упражнения с длинной скакалкой

### Неподвижная скакалка

Натянуть и укрепить скакалку на высоте 5 см от земли.

*I вариант.* Перешагивать через скакалку в одну и другую стороны.

*II вариант.* Перепрыгивать через скакалку обеими ногами.

*III вариант.* Перепрыгивать через скакалку с одной ноги на другую.

### Качающаяся скакалка (рис. 7)

Раскачивать длинную скакалку на высоте 5 см от земли.

*I вариант.* Перешагивать через скакалку в обе стороны.

*II вариант.* Подбежать и перешагнуть через скакалку.

*III вариант.* Подбежать и перепрыгнуть через скакалку с одной ноги на другую.



### Вращающаяся скакалка

Длинную скакалку вращают так, чтобы она почти касалась земли.

*I вариант.* Подбежать и переигнуть через скакалку с одной ноги на другую несколько раз, не задевая ее.

*II вариант.* Прыгать с ноги на ногу, делая на каждой ноге по два прыжка.

### Комбинированные прыжки

*I вариант.* Прыгать через скакалку вперед и назад.

*II вариант.* Прыгать через скакалку с легкими промежуточными подскоками или поворотом кругом.

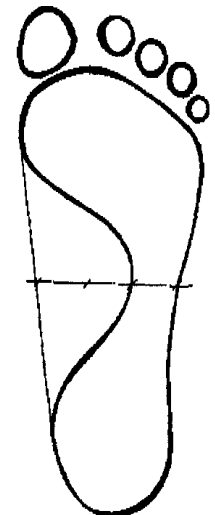
### Прыжки на бегу

Вбежать под вращающуюся скакалку, перепрыгнуть через нее и выбежать.

## Приложение

### Есть ли у вас плоскостопие?

1. Появляются ли боли в ваших ногах в конце дня?  
Да (0 баллов); нет (1 балл).
2. Появляются ли отеки в области голеностопного сустава?  
Да (0 баллов); нет (1 балл).
3. Какую обувь вы носите?  
На сплошной подошве (0 баллов); на небольшом каблуке (1 балл); на высоком каблуке (0 баллов).
4. Выполняете ли вы специальные упражнения для укрепления мышц стопы и голени? Да (1 балл); нет (0 баллов).
5. Занимаетесь ли вы спортом?  
а) баскетбол, волейбол; б) плавание; в) гимнастика; г) легкая атлетика.  
Да (1 балл); нет (0 баллов).
6. Достаточно ли вы ходите пешком (прогулки)? Да (1 балл); нет (0 баллов).
7. Закаляетесь ли вы? а) ножные ванны (1 балл); б) обтирание стоп (1 балл); в) обливание общее (1 балл); г) не закаляетесь (0 баллов).
8. Сколько раз в день вы питаетесь? а) один (0 баллов); б) два (0 баллов); в) три и более (1 балл).
9. Потребляете ли вы витамины (овощи, фрукты)? Да (1 балл); нет (0 баллов).



#### Критерии оценки

- Если вы набрали до 5 баллов, у вас плоскостопие.

Обратитесь к врачу.

- Если вы набрали от 5 до 10 баллов, у вас предрасположенность к плоскостопию.

- Если вы набрали от 10 баллов и более, плоскостопия у вас нет.

Поддерживайте свою физическую форму! Помните! Схема определения плоскостопия плоскостопие легче предупредить, чем лечить.

\*\*\*

1. Возьмите чистый листок бумаги, положите на пол.
2. Намажьте стопы жирным кремом и встаньте на листок.
3. На листе остается отпечаток стоп. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления.
4. Проведите перпендикуляр к этой линии, пересекающий углубления стопы в самом глубоком месте (схема).
5. Если отпечаток в узкой части составляет не более 1/3 этой линии - стопа нормальная, если достигает 1/2 этой линии - у вас плоскостопие, обратитесь к врачу-ортопеду.

**Диагностика плоскостопия**  
**Плантография и подометрия по М.Ф. Фридланду**

*Плантография*

1. Возьмите чистый лист бумаги, положите его на пол.
2. Намажьте стопу гуашью.
3. Пациент должен встать ногами на лист бумаги, туловище прямое, ноги вместе, чтобы масса тела распределилась равномерно.

*Подометрия*

На плантограмме проведите прямую линию через центр пятки и между отпечатками III и IV пальцев, условно отделяя наружный свод стопы, образуемый пяточной и IV-V плюсневными костями.

Если оттиск не выходит за пределы этой линии на середине отпечатка, уплощения средней части стопы нет. Измерения делаются в мм. Отношение закрашенной части к установленной ширине наружного свода характеризует степень плоскостопия (С.Ф. Годунов):

нормальная стопа - 0,51-1,0; пониженный свод - 1,11-1,20; I степень - 1,21-1,30; II степень - 1,31-1,50; III степень - 1,51 и более.

*Пример*

Закрашенная часть середины отпечатка плантограммы равна 60 мм.  
Ширина наружного свода равна 40 мм. Степень плоскостопия:  $60:40=1,5$ .

**Определение индекса свода стопы по М.Ф. Фридланду**

1. Измерьте в мм высоту стопы, т.е. расстояние от пола до верхней поверхности ладьевидной кости, и длину стопы от кончика I пальца до задней окружности пятки.
2. Умножьте высоту в мм на 100 и разделите на длину стопы. Индекс нормального свода стопы колеблется от 31 до 27, от 27 до 25 и ниже - плоскостопие.

*Пример*

Высота стопы равна 50 мм. Длина стопы равна 270 мм.  
Индекс -  $50 \times 100 : 270 = 18,5$  (плоскостопие).



## Литература

1. *Лосева В.С.*, Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. М.: ТЦ Сфера, 2007
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №8/2016, стр.61-69