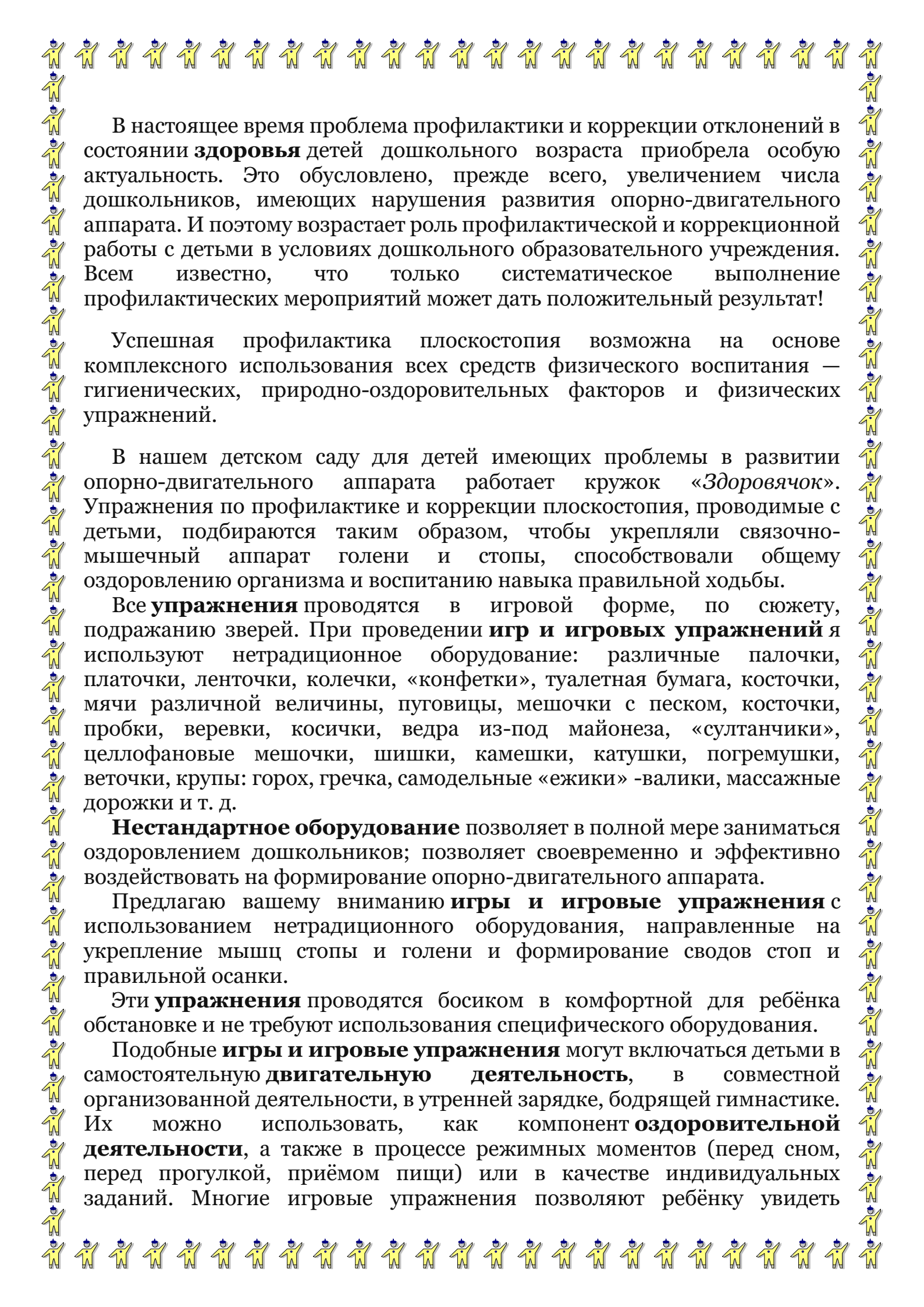


*КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ*

«Использование нестандартного
оборудования в играх по
профилактике плоскостопия»

Инструктор по
физической культуре
Карпова В.Ю.





В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии **здоровья** детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, увеличением числа дошкольников, имеющих нарушения развития опорно-двигательного аппарата. И поэтому возрастает роль профилактической и коррекционной работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения. Всем известно, что только систематическое выполнение профилактических мероприятий может дать положительный результат!

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания — гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

В нашем детском саду для детей имеющих проблемы в развитии опорно-двигательного аппарата работает кружок «Здоровячок». Упражнения по профилактике и коррекции плоскостопия, проводимые с детьми, подбираются таким образом, чтобы укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.

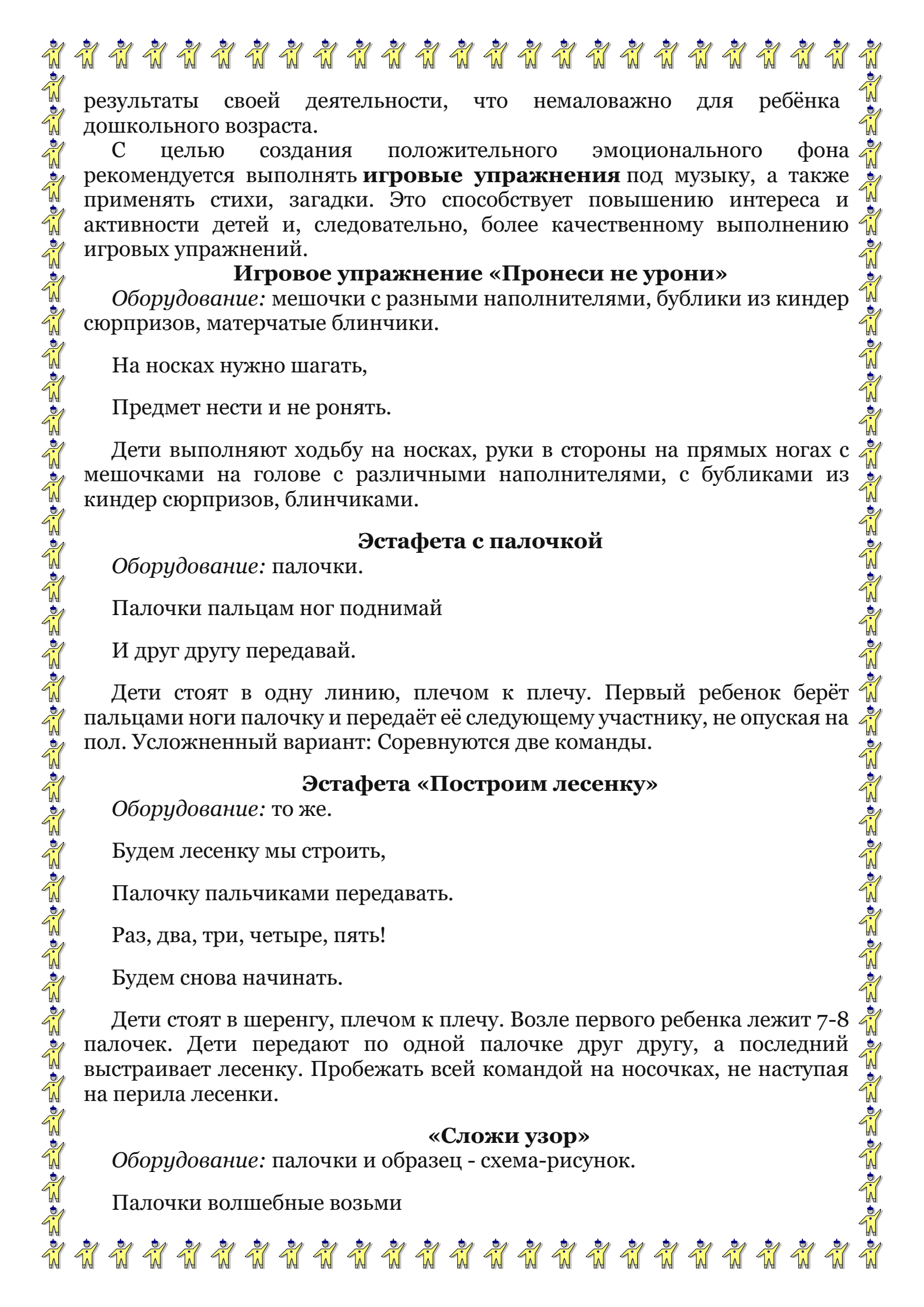
Все **упражнения** проводятся в игровой форме, по сюжету, подражанию зверей. При проведении **игр и игровых упражнений** я использую нетрадиционное оборудование: различные палочки, платочки, ленточки, колечки, «конфетки», туалетная бумага, косточки, мячи различной величины, пуговицы, мешочки с песком, косточки, пробки, веревки, косички, ведра из-под майонеза, «султанчики», целлофановые мешочки, шишки, камешки, катушки, погремушки, веточки, крупы: горох, гречка, самодельные «ежики» -валики, массажные дорожки и т. д.

Нестандартное оборудование позволяет в полной мере заниматься оздоровлением дошкольников; позволяет своевременно и эффективно воздействовать на формирование опорно-двигательного аппарата.

Предлагаю вашему вниманию **игры и игровые упражнения** с использованием нетрадиционного оборудования, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп и правильной осанки.

Эти **упражнения** проводятся босиком в комфортной для ребёнка обстановке и не требуют использования специфического оборудования.

Подобные **игры и игровые упражнения** могут включаться детьми в самостоятельную **двигательную деятельность**, в совместной организованной деятельности, в утренней зарядке, бодрящей гимнастике. Их можно использовать, как компонент **оздоровительной деятельности**, а также в процессе режимных моментов (перед сном, перед прогулкой, приёмом пищи) или в качестве индивидуальных заданий. Многие игровые упражнения позволяют ребёнку увидеть



результаты своей деятельности, что немаловажно для ребёнка дошкольного возраста.

С целью создания положительного эмоционального фона рекомендуется выполнять **игровые упражнения** под музыку, а также применять стихи, загадки. Это способствует повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению игровых упражнений.

Игровое упражнение «Пронеси не урони»

Оборудование: мешочки с разными наполнителями, бублики из киндер сюрпризов, матерчатые блинчики.

На носках нужно шагать,

Предмет нести и не ронять.

Дети выполняют ходьбу на носках, руки в стороны на прямых ногах с мешочками на голове с различными наполнителями, с бубликами из киндер сюрпризов, блинчиками.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки.

Палочки пальцам ног поднимай

И друг другу передавай.

Дети стоят в одну линию, плечом к плечу. Первый ребенок берёт пальцами ноги палочку и передаёт её следующему участнику, не опуская на пол. Усложненный вариант: Соревнуются две команды.

Эстафета «Построим лесенку»

Оборудование: то же.

Будем лесенку мы строить,

Палочку пальчиками передавать.

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем снова начинать.

Дети стоят в шеренгу, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 7-8 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку. Пробежать всей командой на носочках, не наступая на перила лесенки.

«Сложи узор»

Оборудование: палочки и образец - схема-рисунок.

Палочки волшебные возьми



И узор красивый собери.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

Игровое упражнение «Куча мала»

Оборудование: палочки, камешки, пуговицы крышки.

Кучу не просто ты разбери,

А по коробочкам все разложи.

Дети, стоя босиком захватывают предметы пальцами ног из кучи и раскладывают по коробкам.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игровое упражнение «Сними колечки»

Оборудование: палочки или пруттики, колечки.

Кольца разные бывают –

Все детишки это знают:

Кольца палочкой снимай

И внимательно считай.

Дети, сидя на полу, сгибая ноги в коленях и раздвигая их в стороны, стопы держат вместе. Пальцами ног берут палочки, на одной из них нанизаны колечки. Снять колечки по одному или сразу все пустой палочкой.

Игровое упражнение «Эскимо»

Оборудование: туалетная бумага и палочка.

Дети, сидя или стоя берут палочку пальцами ног и кладут её на край разложенной туалетной бумаги и стараются завернуть в туалетную бумагу палочку правой ногой, затем развернуть её и все тоже повторить левой ногой.

Игровое упражнение «Беспорядок»

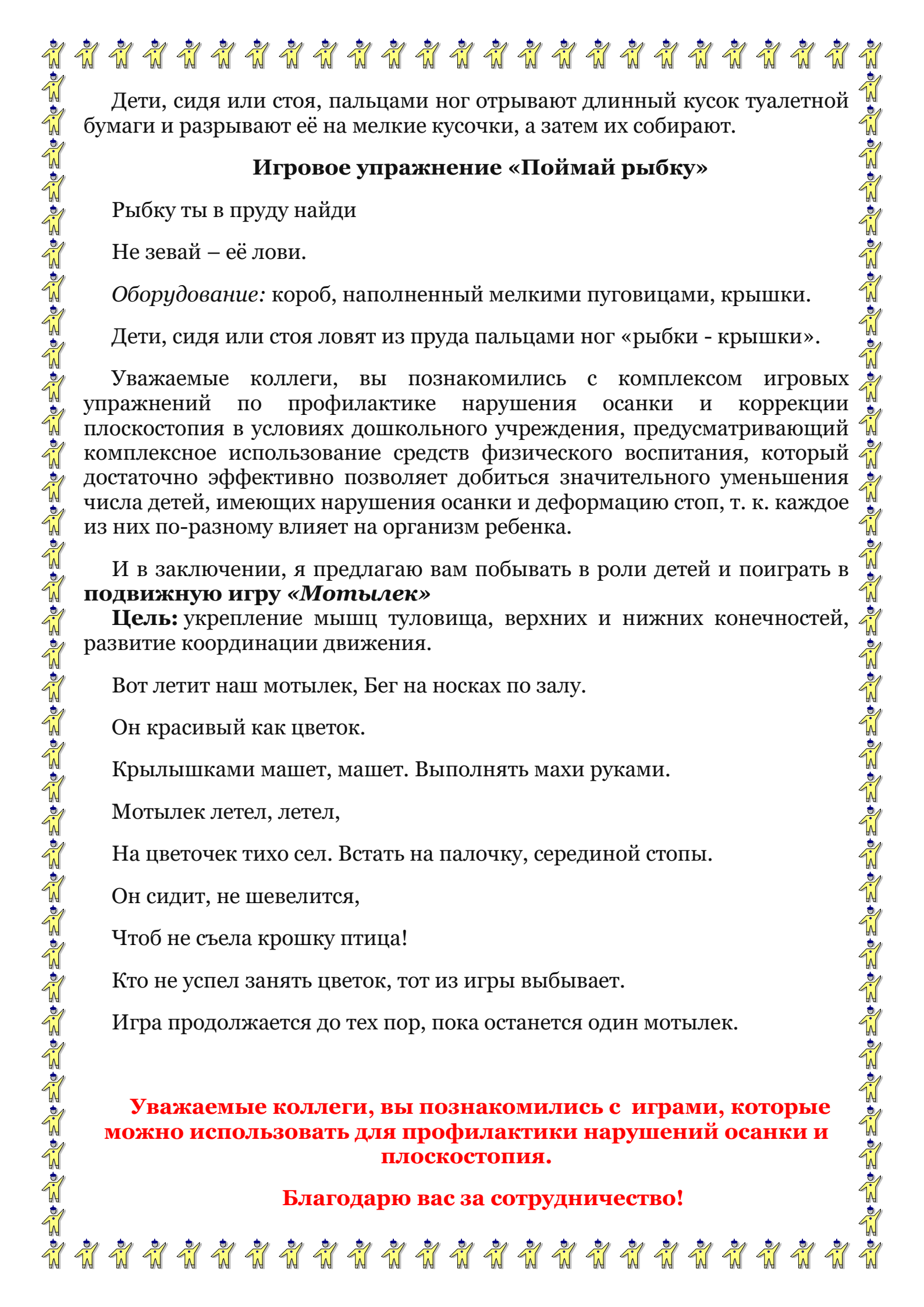
Оборудование: рулон туалетной бумаги.

Я бумагу все порву

Беспорядок наведу.

Дома маме помогу,

Всё в корзину уберу.



Дети, сидя или стоя, пальцами ног отрывают длинный кусок туалетной бумаги и разрывают её на мелкие кусочки, а затем их собирают.

Игровое упражнение «Поймай рыбку»

Рыбку ты в пруду найди

Не зевай – её лови.

Оборудование: короб, наполненный мелкими пуговицами, крышки.

Дети, сидя или стоя ловят из пруда пальцами ног «рыбки - крышки».

Уважаемые коллеги, вы познакомились с комплексом игровых упражнений по профилактике нарушения осанки и коррекции плоскостопия в условиях дошкольного учреждения, предусматривающий комплексное использование средств физического воспитания, который достаточно эффективно позволяет добиться значительного уменьшения числа детей, имеющих нарушения осанки и деформацию стоп, т. к. каждое из них по-разному влияет на организм ребенка.

И в заключение, я предлагаю вам побывать в роли детей и поиграть в подвижную игру **«Мотылек»**

Цель: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, развитие координации движения.

Вот летит наш мотылек, Бег на носках по залу.

Он красивый как цветок.

Крылышками машет, машет. Выполнять махи руками.

Мотылек летел, летел,

На цветочек тихо сел. Встать на палочку, серединой стопы.

Он сидит, не шевелится,

Чтоб не съела крошку птица!

Кто не успел занять цветок, тот из игры выбывает.

Игра продолжается до тех пор, пока останется один мотылек.

Уважаемые коллеги, вы познакомились с играми, которые можно использовать для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Благодарю вас за сотрудничество!

