**Консультация для педагогов**

**«Подвижные игры в физкультурно-оздоровительной работе по предупреждению 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

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого количества детей с различными вариантами заболевания. В связи с этим возрастает значение организации профилактики и коррекции непосредственно в детском саду. Здесь ребенок находится практически ежедневно, и, следовательно, возможно обеспечить своевременность и регулярность этой работы.

И одним из распространенных заболеваний нашего времени, о котором мы сегодня поговорим, является плоскостопие. Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Стопа является опорой и фундаментом тела. Нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и что особенно важно изменяет положение таза, позвоночника – это отрицательно влияет на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп не благоприятно сказывается на развитии многих движений, у детей приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием в занятиях многих видов спорта. Таким образом, укрепление опорно - двигательного аппарата и в частности стопы имеет большое значение.

   В процессе организации в ДОУ оздоровительно-профилактической работы приоритетное значение должно отводиться предупреждению плоскостопия.

   Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стоп перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника.

Особое место в комплексе физических упражнений дошкольников занимают подвижные игры, поскольку в этом возрасте игра рассматривается, как ведущий вид деятельности, удовлетворяющий основные потребности ребёнка.

**Оздоровительная ценность**подвижной игры определяется физиологическими сдвигами, происходящими в организме. Активизируются физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, деятельность центральной нервной системы (ЦНС) и желез внутренней секреции. Укрепляется костно-мышечная система, улучшаются подвижность суставов, эластичность мышц и связок. Создаются условия для повышения работоспособности. Благодаря положительным эмоциям, испытываемым игроками в процессе подвижной игры, улучшается их субъективное состояние – повышается самочувствие, активность настроение.

**Образовательная ценность** подвижной игры обеспечивается посредством закрепления и совершенствования у детей двигательных умений и навыком, развития двигательных качеств, расширение и углубление доступных представлений и знаний, как в сфере физической культуры, так и об окружающем мире в целом. Участие в подвижной игре обогащает игроков новыми ощущениями, представлениями, понятиями. Подвижные игры способствуют развитию психических процессов (воспитания, внимания, мышления, воображения памяти, речи), формирование умений анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное.

**Воспитательная ценность подвижной** игры обусловлена решением в процессе ее проведения задач нравственного, эстетического и трудового воспитания. Подвижные игры, как один из наиболее привлекательных для детей видов физической активности, являются эффективным средством формирования их интереса и потребности в физкультурной деятельности. Подвижные игры предусматривают подчинение правилам, что обеспечивает формирование произвольного поведения у дошкольников, самоконтроля, честности. Коллективные подвижные игры основаны на высокой степени взаимодействия детей, благодаря чему они содействуют формированию у детей коммуникативных способностей, развитию таких важных качеств, как доброта, сочувствие, взаимопомощь.

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

Здесь я вам продемонстрирую игры и задания подобранные таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитания навыка правильной ходьбы.

**Игры, направленные на исправление плоскостопия**

* С ходьбой по ребристым доскам, массажным коврикам, массажно-закаливащим дорожкам, гимнастическим палкам, на носках, на наружной стороне стопы, с поворотами стоп пятками наружу носками внутрь, с некоторыми видами танцевальных шагов, со сгибанием пальцев ног;
* С захватыванием пальцев ног различных предметов и их перекладыванием, перебрасыванием друг другу мячей ногами, катание стопами гимнастических палок, массажных и обычных мячей;
* С бегом прыжками на носках, лазаньем по гимнастической стенке.

**«Ловкие ноги»**

            Для детей 4-6 лет

**Цель:**развитие координаций движений, чувства равновесия, укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

**Необходимые материалы:**ковёр, палки и платки по числу участников.

**Ход игры:** ребёнок сидит на ковре, И.п. сед ноги врозь с опорой на руки сзади, между широко расставленными ногами гимнастическая палка. С право от палки лежит носовой платок. Нужно взять платок пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Тоже самое выполнить левой ногой. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палку. Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю,

Палку я не зацеплю.

**«Мой весёлый звонкий мяч»**

Для детей 2-4 лет

**Цель:**закреплять умение прыгать на носках легко и бесшумно; укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей; формировать своды стопы; совершенствовать функциональные возможности организма.

**Оборудование:**Массажные мячи.

**Примечание:**в ходе игры дети действуют по сигналу взрослого, прыгают на носках легко, бесшумно, ритмично; бегают в пределах комнаты, не наталкиваясь друг на друга.

**Ход игры:**Дети стоят в круге и ритмично прыгают на месте. Ведущий читает стихотворение С. Маршака: Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Жёлтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой.

(темп речи взрослого должен быть быстрый) вовремя выполнение прыжков дети могут выполнять движения руками над головой. После окончания слов дети разбегаются, а ведущий догоняет их.  Также можно после окончания слов подбросить коробку с мячами, дети догоняют мячи и начинают выполнять упражнение для укрепления мышц стоп. Поочерёдное катание стопой массажного мяча.

**«Цветы и бабочки»**

Для детей 3-5 лет

**Задачи:**закреплять умение бегать в разных направлениях; развивать быстроту, ловкость, равновесие; укреплять мышцы и связки стопы и голени; формировать своды стопы; совершенствовать функциональные возможности организма.

**Оборудование:**Обручи малого диаметра, можно ободки бабочек.

**Примечание:**дети действуют по сигналу взрослого, стоят на обруче, сохраняя при этом устойчивое равновесие, упражнение выполняется босиком.

**Ход игры:**На ковре разложены обручи – это «Цветы», дети изображают «бабочек». Под музыку дети бегают между обручами, руками имитируют движения крыльев бабочек, кружатся. По окончанию музыки дети встают на обручи: ходят по нему приставными шагами так, чтобы носки и пятки одновременно касались пола, или же можно ходить только носками или пятками.

**«Дружные ножки»**

Для детей 5-7 лет

**Задачи:**укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей; формировать своды стопы; развивать ловкость; воспитывать целеустремлённость, настойчивость.

**Оборудование:**обручи малого диаметра.

**Примечание:** дети играют парами, действуют по сигналу взрослого.

**Ход игры:**Дети сидят на против друг друга, обруч между ними. И.п. сед ноги согнуты в коленях, стопы стоят на обруче, пальцы ног обхватывают обруч. На слова: Дружно обруч поднимаем,

Мышцы стоп мы упражняем!

После этих слов дети в парах поднимают обруч и удерживают его как можно дольше.

**«По ровненькой дорожке»**

Первая младшая (2–3 года), вторая младшая (3–4 года)

**Основное двигательное содержание игры:** ходьба по дорожкам в колонне по одному

**Оборудование**: массажные дорожки разного цвета (красного, жёлтого, синего, зелёного), разной длины (100–300 см), ширины (10, 20, 30 см), формы (прямые, извилистые, ломаные), фактуры (мягкие, жёсткие, пушистые, колючие и др.)

**Ход игры:** дети идут в колонне по одному по дорожкам, расположенным по кругу, в соответствии с текстом стихотворения: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки: топ, топ, топ, топ, топ, топ, топ, топ!». Текст изменяется в соответствии со свойствами дорожки: «По красной по дорожке…», «По узенькой дорожке…» и т.д.

**Правила** 1) Идти по дорожкам, не ступая на пол; 2) шагать ритмично; 3) сохранять дистанцию в колонне .

**Организационно методические указания.** Игровое упражнение целесообразно применять в подготовительной либо в заключительной части занятия по физической культуре, а затем – в процессе утренней зарядки **Возможные варианты.** С целью стимулирования мыслительных процессов можно предложить детям подумать, к кому в гости можно прийти, шагая, например, по колючей дорожке (к ёлке, ежу, кактусу и пр.): «По колючей по дорожке зашагали наши ножки, топ, топ, шли, шли – в гости к ёлочке пришли, а у нашей ёлочки – колючие иголочки». «По колючей, по дорожке вновь шагают наши ножки, топ, топ, шли, шли – в гости к ёжику пришли. У ежа иголки тоже очень колки». «По колючей, по дорожке в третий раз шагают ножки, топ, топ, шли, шли – в гости к кактусу пришли. И у кактуса иголки – всем известно – очень колки». «Вот по красненькой дорожке зашагали наши ножки, топ, топ, шли, шли – к земляничке мы пришли». «На проталинке лесной земляничка под сосной… Покраснела каждым боком, налилась душистым соком» (Е. Трутнева). «Вновь по красненькой дорожке зашагали наши ножки, топ, топ, шли, шли – и к кому же мы пришли? Бабушка внучку очень любила, красную шапочку ей подарила. Девочка всюду носила её. Кто мне подскажет имя её?

**«Цыплята»**

Вторая младшая (3–4 года), средняя (4–5 лет)

**Основное двигательное содержание игры** Поочерёдные движения стоп; перекладывание пальцами ног мелких предметов

**Оборудование, инвентарь** Корзинки либо ведёрки, фасоль

**Педагогические задачи** 1) Укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей; 2) формировать своды стопы; 3) закреплять навыки счёта

**Ход игры:** Дети размещаются по периметру площадки или по кругу, возле каждого игрока на полу – корзинка либо ведёрко; и.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

Воспитатель говорит: «Целый день мои цыплята – очень дружные ребята – по дощечке клювом бьют, дружно зёрнышки клюют». С окончанием слов дети стучат о пол носками, а затем – пятками ног поочерёдно. Затем воспитатель говорит: «Я зову их: "Цып, цып, цып!", а они мне: …» Дети говорят: «Сыпь, сыпь, сыпь! Сыпь нам зёрнышки горстями, мы растем богатырями!» Воспитатель высыпает перед каждым игроком несколько фасолин, и дети начинают собирать их пальцами ног и складывать в свои корзинки (ведёрки). По окончании игры каждый ребёнок вслух считает, сколько «зёрен» он собрал

**Правила** 1) Спина прямая, лопатки соединены; 2) нельзя собирать фасолины руками; 3) выигрывает тот, у кого больше «зёрен» **Организационно методические указания** Упражнение можно включать в содержание заключительной части занятия по физической культуре, мероприятий активного отдыха Возможные варианты Применять музыкальное сопровождение: под музыку дети собирают фасоль, с окончанием музыки – останавливаются и подсчитывают количество собранных «зёрен». Загадать детям загадки: «Явился в жёлтой шубке: "Прощайте, две скорлупки!"»; «Жёлтые комочки, лёгкие, как вата, бегают за квочкой. Кто это, ребята?»; «Жёлтый одуванчик по двору идёт, жёлтый одуванчик зёрнышки клюёт»

**«Птички на ветках»**

Вторая младшая (3–4 года), средняя (4–5 лет)

**Основное двигательное содержание игры.** Стойка на гимнастической палке, бег на носках в разных направлениях.

**Оборудование:** Гимнастические палки, гимнастические скамейки, маски‑шапочки птиц.

**Педагогические задачи** 1) Закреплять умение бегать в разных направлениях; 2) развивать быстроту, ловкость, пространственные ориентировки; 3) укреплять мышцы и связки стопы и голени; 4) формировать своды стопы; 5) совершенствовать функциональные возможности организма; 6) воспитывать доброжелательность; 7) закреплять представления о зимующих птицах

**Ход игры:** По периметру площадки с интервалом 1 м расположены гимнастические палки. Дети («птички») встают на гимнастические палки («ветки») так, чтобы палка была под серединой стоп, а опора осуществлялась на пятки и пальцы; руки («крылышки») к плечам, лопатки соединить. По сигналу «День наступает, птички летают» дети бегают по площадке в разных направлениях, взмахами рук имитируя движения крыльев птиц. По сигналу «Ночь наступает, птички засыпают» занимают свои места

**Правила** 1) Действовать по сигналу; 2) занимать свою палку; 3) стоять на палке в заданной.

**Организационно методические указания** Игра проводится в помещении. Её разучивают в основной части занятия по физической культуре, впоследствии включают в содержание мероприятий активного отдыха **Возможные варианты** Перед началом игры воспитатель загадывает детям загадки, они называют отгадку, а во время игры отображают её звукоподражанием. Например: «Чик, чирик, к зёрнышкам прыг! Клюй, не робей! Кто это?» Дети отвечают: «Воробей!» – и во время игры говорят: «Чик, чирик!», занимая свою палку. Воспитатель говорит: «Окраской – сероватая, повадкой – вороватая, крикунья хрипловатая, известная персона – это…» Дети отвечают: «Ворона!» – и во время игры говорят: «Кар, кар!» Дети занимают любую свободную палку, которых на одну‑две меньше, чем игроков. Дети говорят игрокам, оставшимся без палки: «Даша! Ваня! Не зевайте! Быстро ветку занимайте!» Дети стоят на гимнастических палках так, чтобы пальцами босых ног крепко охватить край палки («Держитесь крепче, птички, чтобы не свалиться с ветки во сне»).

   Таким образом, специально подобранные подвижные игры следует систематически применять в различных формах физического воспитания, включая их в содержание занятий по физической культуре, утренней гимнастике и гимнастике после дневного сна, динамических пауз, активного отдыха и индивидуальной работы по развитию движений. Такие игры проводятся в помещении, так как дети занимаются, босиком.

**МА ДОУ АР детский сад «Сибирячок»**

**корпус №3**

**«Подвижные игры в физкультурно-оздоровительной работе по предупреждению плоскостопия»**



**Подготовила: инструктор**

**по физической культуре**

**Демакова Т.С.**

**с. Абатское 31. 01.2017 г.**