

Страничка инструктора по ФИЗО



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь
Гиппократ

Физическое воспитание в ДОУ — является важным звеном в образовании детей и в настоящее время приобретает еще более актуальное значение.

Профилактика плоскостопия и формирования осанки в условиях ДОУ

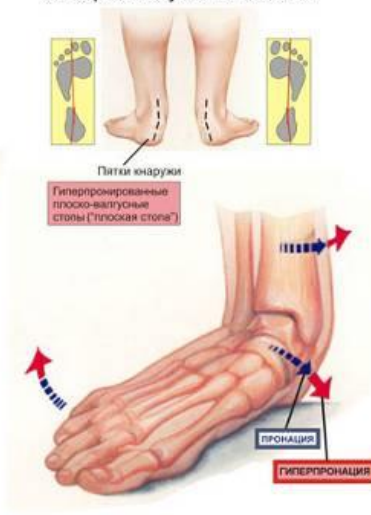
Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы, соответственно влияет и на формирование осанки.

Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обеих форм плоскостопия.

О-образная установка стоп



Х-образная установка стоп



10 факторов развития плоскостопия

- ✓ Недоразвитость мышц стоп;
- ✓ Слабость мышечно – связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
- ✓ Ношение неправильно подобранной обуви;
- ✓ Косолапость;
- ✓ Х – образная форма ножек;
- ✓ Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- ✓ Наследственная предрасположенность;
- ✓ Большие физические нагрузки;
- ✓ Излишний вес;
- ✓ Длительное пребывание в постели (в результате болезни).

Признаки плоскостопия

- Страдающие плоскостопием дети ходят широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях,
- Быстрая утомляемость ног,
- Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии,
- К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь,
- Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы,
- Стопа становится шире.

**Комплексы упражнений для профилактики и коррекции
плоскостопия
которые можно выполнять в детском саду и дома**

Комплекс 1

Виды ходьбы:

1. «Лисички» - Мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
2. «Кабанчики» - тяжёлая ходьба на пятках.
3. «Мишки» - неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).
4. «Обезьянки» - мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через речку по узенькому мосту).

Упражнения

1. «Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам»

Сидя на скамеечке пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить её как можно дальше.

2.« Мишка на роликовых коньках»

Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.

3. «Обезьянки берут орешки»

Захват малого мяча ступнями ног.

4. « Обезьянки читают газету»

Пальчиками ног рвать газету на части.

5. « Обезьянки- художники».

Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаги, лежащему на полу, желаемый рисунок.

6. «Обезьянки – музыканты».

Поднять пальцами ног погремушку и погреметь.

Зажать пальцами ног верёвочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

Комплекс 2

1. Ходьба на носках (1-3минуты).

2. Ходьба на пятках(1-3 минуты).

3. Ходьба на наружных краях стоп (2-5мин.)

4. Ходьба на внутренних краях стоп (2-5мин).

5. Ходьба по наклонной плоскости (5-10раз).

6. Ходьба по палке (5-15раз)

7. Ходьба по ребристой доске (2-5мин.)

8. Захватывание стопами предметов (кубиков, палочек, платочков, шнурков 5-10раз).

9. сгибание и разгибание стоп (сидя на стуле, поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола, 10-20 раз).

10. Пружинистые перекаты с пятки на носок и наоборот из положения сидя на корточках.

11. Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

Комплекс 3

1. Ходьба на носках.

Ходить на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс; держать туловище прямо.

2. Ходьба на наружных краях стоп.

Ходить по комнате, положив руки на пояс, опираясь на наружные края (как «мишка косолапый»).- 2-5 минут.

3. Ходьба по наклонной плоскости.

Доска шириной 10-20см приподнята одним концом на высоту 25-30см. На носках в медленном темпе пройти по доске вверх и вниз 5-10раз.

4. Ходьба по палке.

Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, поднимая руки в стороны, в медленном темпе (5-10раз).

5. Катание мяча ногами.

Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч (2-5минут поочередно каждой ногой).

6. Катание обруча.

Удерживая обруч пальцами ноги, катать его по полу поочередно каждой ступней в течении 2-4мин.

7. Приседание на палке.

Держась руками за спинку стула, встать на палку, лежащую на полу на полу возле стула; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу (5-10 раз в медленном темпе).

8. Сгибание и разгибание ног.

И.п.- сидя на стуле, вытянув ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола (10-20 раз в среднем темпе).

9. Захватывание мяча.

И.п.- сидя на стуле. Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, палочки, веревочки (1-3минуты).

10. Балансировка на мяче.

Встать на слабо надутый большой мяч. Меняя положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаться удержаться на мяче.

Что такое Осанка и как распознать её нарушение

Осанка- это свободное положение человека в вертикальной позе, функциональное понятие, его нельзя рассматривать как что – то постоянное, не поддающееся изменению. В различные периоды жизни детей под влиянием окружающей обстановки (условий быта, учебы) осанка может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону, поэтому различные нарушения её, особенно на ранних стадиях, могут быть скорректированы.

Основным костным стержнем, на котором держатся голова и туловище, является позвоночник, поэтому осанка в значительной степени зависит от его положения, определяемого в основном натяжением мышц и связок, окружающих позвоночный столб. Причем имеет значение не абсолютная их сила, а равномерное развитие и правильное распределение мышечной тяги.

Различает следующие виды нарушения осанки:

- ✓ **плоская**
- ✓ **плоско-вогнутая**
- ✓ **круглая спина**
- ✓ **сутулость**

Наиболее распространенный вид деформации (сколиотическая) характеризуется отклонением оси позвоночника вправо или влево, асимметричным расположением надплечий, лопаток и углов талии.

При всех формах нарушения осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Ранее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Помоги своему позвоночнику!

1. Делай гимнастику каждый день.
2. Укрепляй мышцы спины и живота, развивай гибкость позвоночника.
3. Стой и сиди как можно прямее.
4. Если долго сидишь, через каждые 15-20 мин меняй позу, потягивайся, двигай руками и ногами.
5. Спи только на жесткой постели с невысокой подушкой.
6. Не поднимай больших и тяжёлых грузов.
7. Не ходи на высоких каблуках (пока твой организм растёт) и не носи тяжёлый груз в одной руке.

Как правильно стоять?

1. Встань около гладкой стены, пятки соедини, руки опусти свободно вдоль туловища.
2. Касайся стены пятками, ягодицами (местом ниже спины) и лопатками.
3. Смотри вперёд.

4. Это правильное красивое положение тела при стоянии.

Как правильно сидеть?

1. Когда сидишь, туловище держи прямо, голову можешь наклонить слегка вперёд.

2. Оба плеча должны находиться на одной высоте.

3. Обе ноги всей стопой поставь на пол.

Комплексы упражнений, формирующих правильную осанку.

Комплекс 1

1. Основная стойка – стоя.

1. И.п.- основная стойка. Руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперёд, затем назад (5-6 раз в каждую сторону).

2. И.п.- основная стойка. Руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются вниз (повторить 3 раза).

3. И.п.- основная стойка. Руки вдоль тела: ребёнок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в замок над головой, поднимается на носочки и прогибает спинку. Возвращается в и.п. (3-5 раз).

4. И.п.- осн.ст. Руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъёмом рук вверх (носочек тянет, спинка прямая; 5-6 раз каждой ногой).

5. И.п.- осн.ст. Активное вытяжение. Спинка прямая, руки над головой в замке. Ходит с напряженно вытянутой спинкой на носочках (1-2 мин.)

6. И.п.- осн.ст. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднимает руки вверх, потягивается. На выдохе плавно опускает руки через стороны вниз (4-5 р).

2. Сидя на коленях.

1. И.п.- сидя на пяточках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить вниз, живот подтянут (5-6 р. по 2-рывка).

2.И.п.- сидя на пяточках. Встать на колени. Руки поднимать медленно с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад (4раза).

3.И.п.- сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на **выдохе опустить (браз).**

3.Лёжа на спине (с мячиками)

1.И.п.- лёжа на полу, руки вдоль тела внизу, спина, затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Медленно, на вдохе руки с мячами поднимаются через стороны вверх (руки скользят по полу). На выдохе возвращаются в и.п. (5-браз).

2.И.п.- то же. Поднять руки с мячами перед собой, ноги поднять одновременно вверх. Плавно возвратиться в и.п.(5-6).

3.И.п.- лёжа на спине. С напряжением поднять руки с мячами вперед-вверх, возвратиться в и.п. (5-6 раз).

4.И.п.- лёжа на спине, руки с мячами на ширине плеч, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку с мячом положить на грудь, левую- на живот. При выходе возвратиться в и.п. (5-браз).

Комплекс 2

1.И.п.- лёжа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носочки наружу. Правый локоть приподнять с пола, не отрывая кисти, и сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в и.п. То же левой рукой.

2.И.п.- тоже. Приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогнуться. Потянуться лбом к правому локтю, коснуться; затем то же - к левому локтю. Возвратиться в и.п. (дыхание свободное).

3.И.п.- лежа на животе, правая рукаверху, левая внизу. Прогнуться, сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в и.п. сменить положение рук.(2-3 раза каждое движение).

4.И.п.- лёжа на животе, голова на тыльной стороне кистей. Приподнять голову, повернуть вправо, правой рукой сделать козырёк, из-под которого глядит «вперёдсмотрящий». Возврат в и.п. То же- в левую сторону (2-3раза каждый поворот).

5.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднять ноги вверх перпендикулярно полу, затем вместе и поочерёдно поиграть

пальчиками ног, как бы подбрасывая мячик. Икры зафиксированы, двигаются только стопы (1-2минуты).

6.И.п.- лежа на спине. Поднять руки вперед, вытягивая попеременно то левую, то правую как можно дальше, не отрываясь от пола.

7.И.п.- то же, руки вытянуты вверх. Поочерёдно повернуть в одну и в другую сторону верхнюю часть тела усилием брюшных мышц. Бедра прижаты к полу.

8.И.п.- сидя, ноги врозь, руки вверх. Выполнять круги попеременно правой, затем левой рукой. Взглядом следить за движением рук.

9. И.п.- то же. Сделав глубокий вдох, наклониться вправо, правая рука касается пола, левая над головой. Возвратиться в и.п. повторить то же влево.

10.И.п.- стоя на коленях, руки вверх. Выполнить два пружинистых движения руками назад. Возвратиться в и.п.

11.И.п.- стоя на коленях, ноги врозь, руки на поясе. Сесть на правое бедро, руки влево. Затем то же - в другую сторону.

12.И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. Повернуть туловище направо, коснуться рукой правой пятки, возвратиться в и. п. То же - в другую сторону.

13. И.п.- сидя по восточному (согнутые ноги перекрещены, колени наружу). Правая рука согнута за спиной, левая вверх. Наклониться вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне, возвратиться в и.п. То же – в другую сторону.

14.И.п.- сидя по восточному, руки на затылке. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться.

15. И.п.- то же. Пружинистыми движениями поворачиваем туловище направо и налево.

