

Кормильцева Т. В.,
ведущий специалист-методист
методического кабинета
Отдела образования
Февраль, 2025 г.

Использование здоровьесберегающих технологий и физических комплексов в образовательном процессе, направленных на сохранение опорно-двигательного аппарата

Не следует считать нарушения осанки, плоскостопие «мелочью», не требующей внимания. Нарушения опорно-двигательного аппарата — это очень серьезно. Ребенок растет, и исправить их становится все труднее.

Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Стопа в дошкольном возрасте находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению функциональных нарушений. Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам. При нагрузке свода стопы несколько уплощаются, но по ее окончании тотчас же, с помощью активного сокращения мышц, возвращаются в исходное положение. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов.

Стопа является опорой, фундаментом тела, и его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но, что особенно важно, влияет на положение позвоночника, что отрицательно сказывается на функции последнего и, следовательно, на осанке и общем состоянии ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом.

К причинам, способствующим развитию деформации стоп, относятся наследственная предрасположенность, перегрузка стоп, ношение узкой, неудобной обуви. Появлению плоскостопия у детей способствуют и неблагоприятные факторы, ослабляющие мышцы и связки. Это врожденная слабость связочного аппарата, снижение силы мышц после длительного пребывания в постели в результате болезни, инфекции, ожирение, диатез, недостаточное питание и общее плохое физическое развитие. Неблагоприятным фактором является также ходьба с излишне разведенными носками или широко расставленными ногами.

Необходимо помнить о том, что плоскостопие является одним из факторов риска возникновения нарушений осанки у детей.

Как известно, у развивающегося организма дошкольника, осанка не остается всегда неизменной и может нарушаться при различных условиях. Очень сильно изменяется осанка в дошкольном возрасте, когда опорно-двигательный аппарат еще только развивается. Формирование осанки является главной задачей физического воспитания дошкольника. Этот процесс также связан с состоянием скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития и симметричности мышечной системы. Увидеть возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению.

Поэтому нужно строго соблюдать гигиенический режим (обеспечение хорошей освещенности, подбор стола и стула по росту каждого ребенка, режим сна и отдыха, полноценное питание, закаливание). Обязательно наблюдать за положением тела каждого ребенка, особенно при выполнении различных упражнений на занятиях физической культурой. Только совместными усилиями ДОО, семьи и медицинского персонала можно добиться формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста.

Регулярное использование здоровьесберегающих технологий, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, устраняет нарушения опорно-двигательного аппарата. Дошкольники учатся управлять своим телом, у них развивается координация движения, суставы и мышцы становятся более эластичными и упругими. Формируются правильная осанка и уверенность в движениях. Осуществляется профилактика плоскостопия, простудных заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшается настроение.

Упражнения на формирование правильной осанки

В формировании правильной осанки большую роль играет равномерное развитие мышц и правильное распределение мышечной тяги. Поэтому в каждый комплекс утренней гимнастики необходимо включать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа на животе, спине и др.

Эти упражнения укрепляют мышцы-разгибатели спины, межлопаточные и мышцы брюшного пресса.

Для формирования правильной осанки и профилактики нарушения в процессе занятий физкультурой, утренней гимнастики и физкультминуток можно использовать: прогибание спины с обручем или мячом в руках, наклоны в стороны с обручем за спиной; приседания, стоя на носках с гимнастической палкой в руках; наклоны назад с разведением рук в стороны; наклоны, вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках; поднятие ног вверх, лежа на спине; ползание на четвереньках; ходьбу с удержанием на голове груза и сохранением правильной осанки и др.

Упражнения на равновесие

Способность держать равновесие для многих не имеет никакой ценности, в отличие от повышения силы или увеличения массы. В любом возрасте, независимо от занятий спортом, развитие равновесия дает много преимуществ для общей физической формы, даже здоровья и сохранения жизни.

Для формирования правильной осанки очень важны упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, по гимнастической рейке, а также с инвентарем, который помогает контролировать правильность выполнения упражнения.

Дыхательная гимнастика

Немаловажное значение для воспитания правильной осанки имеет формирование навыка правильного дыхания, умения произвольно управлять им. Ритмичное дыхание в сочетании с эмоциональными факторами повышает работоспособность организма, ускоряет восстановительные процессы, нормализует кислородный режим. Дыхательная гимнастика влияет на многое в организме, от психического состояния до вегетососудистой системы, но необходимо правильно подобрать себе комплекс упражнений, для достижения максимального эффекта.

Упражнения для профилактики плоскостопия

Наряду с хождением босиком в повседневной работе с детьми используют массаж стоп с помощью специализированного оборудования (корректирующие и следовые дорожки, «кочки» и др.) и различные виды корректирующей ходьбы (на носках, пятках, внешних сторонах стоп с поджиманием пальцев ног и чередованием с обычной ходьбой).

Комплексы упражнений и игр для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста

Предлагаемые упражнения можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, как на занятиях, так и в самостоятельной двигательной деятельности воспитанников.

Комплекс №1

1. И. п. - стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка, выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.

2. И. п. - сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

3. И. п. - сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

4. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.

5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.

7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.

8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.

9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.

10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

Комплекс №2

1. Ходьба по коврику с пуговицами.

2. Сидя на стуле, катаем палку ступней.

3. Ходьба по толстой веревке- «змее».

4. Катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч.

5. Подпрыгивание на пальчиках (*осторожно*).

6. Сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек.

7. Захватываем пальцами ног карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

Комплекс №3

Упражнения выполняются сидя на стуле:

1. Выполняем стопами круговые движения.

2. Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.

3. Сгибание-разгибание пальцев ног.

4. Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.

5. Соединяем подошвы (*колени не согнуты*).

6. Большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги.

7. Отрываем от пола носки, пятки поочередно.

8. Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.

9. Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.

10. Катаем подошвой различные овальные предметы.

Комплекс №4

Упражнения выполняются во время ходьбы.

1. Ходьба на носочках.

2. Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно.

3. Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд.

4 Приседание, не отрывая от пола пятки.

5 Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

Комплекс №5

Упражнения выполняются из и. п.- сидя на стуле:

1. Поджимание пальцев ног- 5 раз.

2. Приподнимание ступни на себя -5 раз (*пятки от пола не отрывать и наоборот*).

3. Поочередное поднятие больших пальцев ног. -5 раз.

4. Ступни разверните внутрь, пятки прижаты к полу, поочередно поднимать каждый палец. Повторить- 5 раз.

5. И. п. - сидя на стуле, одну ногу поставить на пол, другую на мяч. Ногами попеременно, перекатывать мяч в разные стороны- 5 раз.

6. Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх — вниз -5 раз.

Комплекс №6

И. П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя.

2. «Поклонились»- согнуть и разогнуть пальцы ног.

3. «Большой палец поссорился»- двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.

4. «Поссорились, помирились»- развести носки ног в стороны, свести вместе.

И. П. сидя на коврик, руки в упоре сзади.

5. «Ёжи»- стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).

6. «Подними платки»- около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).

7. «Растяни ленточку»- около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).

8. «Нарисуй фигуру»- пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П).

И. П. стоя.

9. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

10. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

11. Ходьба на внешней стороне стопы.

Комплекс №7

1. Ходьба на носках, не сгибая ног, руки за головой, туловище прямо- 1-3 мин.

2. «Мишка косолапый» ходьба на внешних сторонах стоп, руки на поясе, туловище прямо- 2-5 мин.

3. Ходьба на носках по наклонной **плоскости** (по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см).- по 5-8 раз вверх и вниз.

4. Ходьба по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, руки в стороны- 10-12 раз.

5. Ходьба по гимнастической палке правым и левым боком приставными шагами - 10-12 раз.

6. Приседание на палке, держась за гимнастическую стенку - 8-12 раз.

Комплекс №8

Упражнения выполняются в и. п. - лежа на спине:

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп.

2. Согнуть ноги, опереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений расслабление.

3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.

4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.

5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же сменив положение ног.

6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, «охватывая» голень. То же другой ногой.

Комплекс №9

Упражнения выполняются в и. п. - сидя:

1. Ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно.

2. Тильное сгибание стоп одновременно и поочередно.

3. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

4. Ноги прямые. Сгибание и разгибание стоп.
5. Положить одну ногу стопой на колено другой ноги. Круговые движения стопой в обе стороны. То же другой ногой.
6. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другое место. То же другой ногой.
7. И. п. - сидя, развести колени и подтянуть стопы до полного соприкосновения подошвенными поверхностями.

Комплекс №10

Упражнения выполняются в исходном положении стоя:

1. Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. Подниматься на носках одновременно и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорной на пятки одновременно и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.
2. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперёд.
3. Стопы параллельны. Перекат на наружные края стопы и обратно.
4. Пятки вместе, носки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.
5. Стопы параллельны, руки на пояс. Поочередное поднимание пяток.
6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

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.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игра-имитация "Перейди вброд"

Оборудование: ящик, наполненный камешками (*галька, косточки*).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (*фломастеры, карандаши различной длины и цвета*).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

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

"Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (*ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т. п.*).

"Поймай рыбку"

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки, камешки).

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (*пробки*).

"Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

"Стирка"

Оборудование: платочки (*салфетки*).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (*стирают*). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (*полощут*) и снова собирают в гармошку (*отжимают*) и вешают платочек сушиться.