



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №3 «Березка» р.п. Екатериновка Саратовской области.

# КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА В ДОУ

## ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ

## ПЛОСКОСТОПИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

## ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ

Старший воспитатель:  
Матвеева Наталья Михайловна



В настоящее время практически у всех людей есть проблемы со здоровьем, какие именно зависит от возраста, статуса в обществе и многих факторов влияющих на здоровье, но в большей степени от образа жизни, который ведёт человек. По статистическим данным у детей и подростков распространённой проблемой является ослабленное зрение, неправильная осанка и плоскостопие. Помочь избавиться от такого рода проблем может лечебная физическая культура (ЛФК).



**Лечебная физкультура (ЛФК)** — метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

### **Общие задачи лечебной физкультуры**

- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.
- Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояний.
- Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
- Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.



## Формы ЛФК



- Утренняя гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Оздоровительный бег
- Прогулки
- Массаж
- Игровые занятия
- Турнизм
- Ортопедические методы
- Спортивные упражнения
- Механотерапия
- Закаливание
- Упражнения на воде
- Корректирующая гимнастика



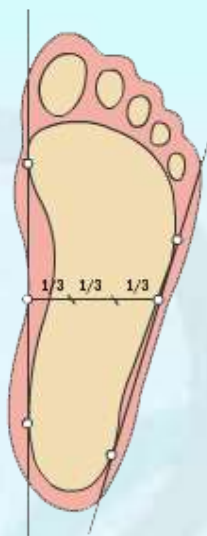


Поэтому вследствие увеличения числа детей с нарушением опорно-двигательного аппарата возникла необходимость введения в программу дошкольных учреждений корригирующей гимнастики. В поликлиниках накоплен опыт и разработаны отдельные комплексы такой гимнастики для дошкольников. Также на сегодня выпускается множество научно-методических разработок по физической реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата применительно к условиям дошкольного учреждения.

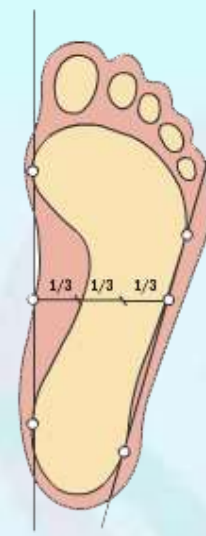
Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной стопы и должен быть сформирован к трем годам.

Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение ее развития может отразиться на осанке ребенка.

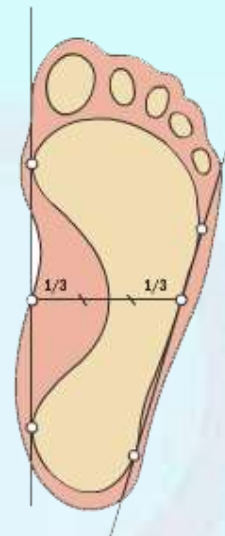
3-4 ГОДА



5-7 ЛЕТ



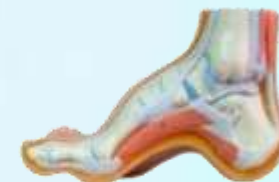
8-18 ЛЕТ



норма



плоскостопие



полая





Ежегодная диагностика состояния сводов стопы у детей дошкольного возраста осуществляется медицинским персоналом с использованием плантографа. С детьми, у которых выявлены функциональная недостаточность стоп или плоскостопие, проводится индивидуальная работа, включая занятия лечебной физической культурой, в частности, корригирующей гимнастикой.



Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для занятий корригирующей гимнастикой предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастические стенки, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, педали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы, специальные тренажеры)





С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятий физической культурой, утренней зарядки, гимнастики после дневного сна, проводимых в помещении, дети занимаются босиком. При планировании системы закаливания предусматривается применение специальных закаливающих процедур для стоп. Закаливание стоп способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе, и является прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия.



Также на укрепление мышц стопы и голени, формирование сводов стоп и профилактики и коррекции плоскостопия используются комплексы специальных

у п р а ж н е н и й .



# ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## Комплекс «Веселый зоосад»

### 1. «Танцующий верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не открывать)

### 2. «Забавный медвежонок»

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо-влево.

### 3. «Смеющийся сурок»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 – полуприсед на носках; 3-4 – и.п.

### 4. «Тигренок потягивается»

И.п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись;  
3-4 – и.п.

### 5. «Обезьянки-непоседы»

И.п. – сидя по-турецки, руки – произвольно.

1-2 – встать; 3-4 – стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 – сесть; 7-8 – и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

### 6. «Резвые зайчата»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 – подскоки на носках (пятки вместе)



## Комплекс «Загадки»

1. **«Месяц»** *За домом у дорожки висит пол-лепешки.*

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. **«Солнце»** *В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.*

И.п. – то же.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. **«Туча»** *Только солнце спряталось – и она расплакалась*

И.п. – то же.

Несколько раз нарисовать очертание тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

4. **«Молния»** *Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.*

И.п. – то же.

Несколько раз нарисовать зигзагообразными движениями молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

5. **«Дождь»** *Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не пойду, покуда он идет.*

И.п. – сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно, оставляя пятки плотно прижатыми к полу. То же, но постукивая пятками, а носки плотно прижаты к полу.

6. **«Радуга»** *Крашеное коромысло над рекою повисло*

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.





# С малым мячом « Соснежками »

1. Ходьба с мячом, зажатым в ступнях ног.
2. Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.
3. И.п. – сидя на полу, мяч в ступнях ног.  
Бросать мяч невысоко и стараться поймать его, не касаясь руками.
4. И.п. – сидя на скамейке.  
Катать мяч поочередно каждой ногой.
5. И.п. – сидя на полу, напротив друг друга.  
Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.
6. Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях.
7. И.п. – сидя, ноги врозь.  
Перекатывать мяч стопой одной ноги до другой и обратно.



# « Ю н ы е х у д о ж н и к и »

Педагог загадывает загадки, а дети сидя на стульчике, перед которым лежит лист бумаги, рисуют отгадки, зажав карандаш в пальцах ног.

1. Бабка деда до обеда  
Заставляла рисовать,  
Ведь в красивую посуду  
Щи приятней наливать (тарелка)
2. Белый, белый пароход  
Над деревней он плывет.  
Если станет синим-синим,  
Разразится сильный ливень (облако)
4. Ну-ка, кто у нас ответит:  
Не огонь, а больно жжет,  
Не фонарь, а ярко светит,  
И не пекарь, а печет (солнце)
5. Вот улица, и дом,  
И труба на доме том.  
Вот и мама у порога,  
А ведет к нему... (дорога)





Таким образом, корригирующая гимнастика, является неотъемлемой частью лечебной физкультуры, она помогает предотвратить заболевания опорно-двигательного аппарата на начальном этапе, тем самым способствуя развитию здоровых людей.

Она является частью физического воспитания и направлена на коррекцию физического развития детей, отклонений соматического состояния и моторики, а также на укрепление здоровья, закаливание детского организма и обучение двигательным умениям и навыкам. Корригирующие упражнения имеют большое значение для детей не только для укрепления мышц тела, поддержания правильной осанки, но и разностороннего физического развития. Они также оказывают воздействие на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме. Они с удовольствием выполняют эти занятия, не подозревая, что они имеют лечебное воздействие.





## ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура» Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.: ил.
  2. Жданкина, Н.В. Корректирующая гимнастика в профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста. / Н.В. Жданкина // Методические указания. – Екатеринбург.: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006.
  3. Картинки <https://yandex.ru/images/>
  4. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ. Практическое пособие – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
  5. Электронный ресурс/ Медицинский журнал - <http://medicalmagazine.ru/lechebnaya-fizkultura/korrigiruyushhaya-gimnastika.html>
- 