

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка детский сад № 14 города Кропоткин
муниципального образования Кавказский район**

**Сборник дидактического материала
«Общая коррекционная стратегия
при стопных отклонениях (нарушениях)»**

Автор: Чепова Валерия Александровна

Должность: инструктор по физической культуре

Место написания:

город Кропоткин Краснодарского края, МАДОУ ЦРР-д/с № 14

Год написания: 2023 г.

Содержание

Предисловие	3
Введение	4
Основная часть	9
Приложения	21

Вопрос необходимости написания сборника дидактического материала «Общая коррекционная стратегия при стопных отклонениях (нарушениях)» возник в связи с тем, что по результатам обследования 80 детей было выявлено: 25,6% - с гипотоническим типом стоп (плоскостопие), 38,4 % - гипертонический тип (напряженные стопы), 44,8 % - дистонический тип (косопласть), нормальный тип стоп составил всего 3,8 %.

В образовательных программах по физическому воспитанию большое внимание уделяется детям с гипотоническими стопами (плоскостопие), разработаны оздоровительные методики по коррекции и профилактике этого стопного нарушения. С детьми, относящимся к другим типологическим группам стоп: гипертонические, дистонические, работа в дошкольных образовательных учреждениях практически не ведется или этой проблеме уделяется недостаточно внимания.

Поэтому в своей работе я делаю акцент на решение данной проблемы, чтобы в определенной мере улучшить, а самое главное приостановить прогрессирование дальнейшего развития этих стопных нарушений. А для этого я ставлю перед собой задачу для проведения дальнейшей работы над индивидуализацией физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы по результатам имеющихся у детей стопных нарушений и отклонений.

В результате коррекционной работы с помощью здоровьесберегающих технологий, я надеюсь, достигнуть положительных результатов, что в свою очередь будет влиять на дальнейшее развитие двигательных качеств детей и на укрепление здоровья воспитанников.

Введение

При организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном детском учреждении необходимо уделять особое внимание вопросу профилактики и коррекции стопных нарушений и отклонений, осуществляя комплексный и индивидуальный подход. Система мероприятий заключается в использовании всех средств физического воспитания (гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений) и в преимуществах различных его форм и видов.

Ежегодная диагностика состояния свода стопы у детей осуществляется инструктором физкультуры, совместно с медицинским работником с использованием объективных методов исследования (плантографии).

В дальнейшей работе по индивидуализации физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы для детей со стопными нарушениями, я вижу следующие направления и методы их реализации:

- создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды предусматривающей наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени (ребристые и наклонные доски, обручи, мячи, массажные коврики, гимнастические палки и т.д.);
- регулярное применение природно-оздоровительных факторов: хождение босиком по траве, песку, гальке, хвойным иголкам.
- при проведении закаливающих мероприятий предусматривается применение специальных закаливающих процедур для стоп. Закаливание стоп способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе.
- специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, использовать в различных формах физического воспитания.
- индивидуальная работа с детьми, у которых выявлена функциональная недостаточность стоп, плоскостопие, косолапость.

- совместная деятельность педагогического коллектива и медицинского персонала.

Мы считаем, что созданная в детском саду система по здоровьесбережению позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Данные выводы подтверждают показатели состояния здоровья и физического развития детей на начало и на конец учебного года.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это дает положительный эффект в нашей работе: у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Дети показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей.

В сборнике дидактических материалов «Общая коррекционная стратегия при стопных отклонениях (нарушениях)» я ставлю перед собой следующие цели:

1. Методом плантографии определить у детей имеющиеся стопные нарушения и отклонения.
2. С помощью физических упражнений проводить коррекционно-профилактическую работу по исправлению стопных нарушений.

После проведенной плантографии и выполненных соответствующих заключений, естественным вопросом, возникающим у родителей детей с выявленными признаками стопных и двигательных нарушений, является: «Что же делать дальше? Как преодолевать имеющиеся проблемы?»

Стопные нарушения, да и в целом весь комплекс двигательных проблем невозможно преодолеть наскоком, за несколько дней.

На это потребуются месяцы и годы спокойной, систематичной и целенаправленной работы.

Деформация стопы – это патологические изменения, которые затрагивают кости, суставы, сухожилия, нервы, мышцы. Отклонение встречается примерно у 30 % детей. При легкой степени нарушения слабовыражены и, как правило, не причиняют ребенку особых неудобств.

Но, если вовремя не начать коррекцию положения стопы, есть риск, что состояние усугубится. В тяжелых случаях возможно нарушение походки, иннервации, кровообращения, ограничение подвижности в стопе, боли при ходьбе. В зависимости от типа деформации внешне это выглядит как изменение высоты сводов, длины, ширины, угла разворота стопы.

Деформации стопы у детей бывают врожденными и приобретенными.

На стадии внутриутробного развития их провоцируют:

- аномальное расположение плода в матке;
- недоношенность;
- врожденные патологии опорно-двигательной или нервной системы (ДЦП, нарушение иннервации мышц, дисплазия соединительной ткани);

- маловодие, многоплодная беременность, небольшое пространство для плода приводит к механическому давлению на нижние конечности, вызывает отклонения в их развитии;

- интоксикации, курение, прием алкоголя или наркотических веществ женщиной в период беременности;

- внутриутробные инфекции;

- наследственный фактор.

Распространенные причины приобретенных деформаций стопы – это недостаток физической активности и неправильно подобранная обувь.

При недостатке физической нагрузки мышцы стопы со временем ослабевают, хуже удерживают кости в анатомически правильном положении.

Способствует этому:

- перемещение преимущественно по твердым, ровным поверхностям: гладкий пол в квартире, плитка или асфальт на улице;
- отсутствие занятий спортом;
- отказ от профилактического массажа, зарядки для поддержания тонуса мышц стоп.

Пагубное влияние на формирование стопы ребенка в первые годы жизни оказывает неудачная обувь. Поэтому к ее выбору предъявляется ряд требований. Она должна обеспечивать правильное формирование стопы и распределение нагрузки, поддержку сводов. Для этого в обуви для маленьких детей предусмотрены супинаторы, небольшой каблук, гибкая подошва, фиксация пятки.

Приобретенные нарушения установки стоп также вызывают:

- повышенная нагрузка на суставы ног из-за лишнего веса, раннего начала хождения (у малышей они очень подвижны и легко подвергаются смещению);
- болезни опорно-двигательного аппарата;
- родовые травмы;
- переломы, ушибы, растяжения, глубокие порезы, ожоги в области стопы;
- длительная иммобилизация конечности после травм (ношение гипса, ортеза);
- дефицит витаминов;
- перенесенный полиомиелит;
- перенесенные в раннем детстве ОРВИ с осложнениями;
- нарушение обмена веществ;
- эндокринные болезни (гипотиреоз, сахарный диабет);
- запущенный рахит, приводящий к нарушениям минерализации костей, развития мышц, связок;
- воспалительные процессы в мышцах, связках, суставах.

К распространенным видам деформации стопы у детей относятся плоскостопие, вальгусная, варусная деформации.

Гораздо реже встречаются: косолапость, полая, конская, пяточная стопа.

В своей работе мы должны руководствоваться следующими принципиальными положениями:

1. Чем раньше выявлено нарушение и начато комплексное его преодоление, тем больших результатов в коррекции можно достичь. Мышцы, связки, суставы в дошкольном возрасте еще очень пластичны и относительно легко могут принять необходимую форму. По мере роста малыша эта младенческая пластичность постепенно теряется, что приводит к естественному уменьшению степеней свободы в стопе, голеностопном, шейном и тазобедренных суставах. Следует осуществлять коррекцию и закреплять достигнутые результаты как минимум до 7-8 лет!

2. Расслаблять спазмированные, укороченные мышцы и связки и наоборот, укреплять растянутые и ослабленные.

3. С массажа следует начинать коррекционные мероприятия.

4. В раннем возрасте на фоне естественной пластичности мышечно-связочного аппарата ребенка достаточно эффективным является **лечение положением**, когда ребенку пассивно придают нужное корригирующее положение ног и голеностопов.

5. Наиболее эффективными следует считать специальные коррекционные упражнения для преодоления имеющихся деформаций стопы и возникающего при этом мышечно-связочного дисбаланса.

6. Перечисленные коррекционные направления желательно осуществлять комплексно, чередуя их в течение дня: массаж (общий и специальный), пассивная разработка суставов, лечение положением, активные коррекционные упражнения, ортопедические мероприятия (включая ношение специальной обуви).

Основная часть

Организация и формы коррекционной работы с различными видами стопных нарушений.

1. Гипотонические стопы.

Плоскостопие бывает трех основных видов:

1. Продольное – реализуется в основном в среднем отделе стопы.
2. Поперечное возможно только в переднем отделе стопы.
3. Комбинированное, продольно-поперечное плоскостопие в среднем и переднем отделах.

Причины возникновения гипотонических стоп.

1. Педагогическая запущенность ребенка – может быть в проблемных, неблагополучных семьях. Малыш не принимает регулярного участия в полноценных двигательных играх, лишен возможности контактировать со сверстниками и т.д.
2. Избыточная масса тела ребенка – наследственного или приобретенного типа, когда развитие подошвенных и голеностопных мышц, формирующих свод стопы, не поспевает за стремительно растущей массой тела. Такое плоскостопие обусловлено биомеханически, в результате перегрузки голеностопа.
3. Родовое травмирование позвоночного столба в поясничном отделе, что вызывает определенное угнетение периферических нейронов поясничного утолщения спинного мозга. Что в свою очередь приводит к нарушениям периферической иннервации и снижению нервно-мышечного тонуса в тазовом поясе и нижних конечностях.

При гипотоническом типе стоп типичными в анамнезе являются следующие варианты развития:

- Слабая родовая деятельность матери.
- Крупный плод (≥ 3600 г)
- Ягодичное или поперечное предлежание плода.
- Значительные акушерские нагрузки на поясницу ребенка.

- Свободно сосал пальцы на ступнях.
- Имела место дисплазия, т.е. подвывих или вывих в тазобедренных суставах.
 - Были или сохраняются проблемы с мочеиспусканием: ночное или дневное недержание мочи, частые позывы к мочеиспусканию; наоборот, долгие паузы между мочеиспусканием; затруднения со стулом; недоразвитие или неправильное развитие гениталий и др.
 - Поза «лягушонка» в свободном лежании на спине или на животе, когда бёдра легко разводятся и касаются поверхности кровати без какого-либо усилия.
 - Прохладные голеностопы, даже в теплом помещении, даже летом- признаки нарушения трофики, кровоснабжения данного отдела конечности.
 - Позже нормы встал, позже самостоятельно пошел.
 - В позе прямостояния имели (имеют) место следующие характерные при гипотонии формы ног:
 - «Х» - образная
 - «О» - образная
 - «С» - образная
 - Периодические жалобы ребенка на усталость и боль в ногах, особенно при долгом стоянии, ходьбе, беге, танцах.
 - При проведении тестов на гибкость подопечные демонстрируют излишнюю подвижность суставах ног, граничащую с разболтанностью.

Противопоказания при гипотоническом типе стоп.

Обладателям гипотонических стоп не рекомендуется:

1. Позы и упражнения с переразгибанием позвоночника в поясничном отделе:
 - «мостик»
 - «полумостик»
 - «лодочка»

- «корзинка»
 - Лежание на спине на высоком валике и другие, подобные этим.
2. Прыжковые двигательные действия:
 - Спрыгивание на относительно жесткую опору после предварительного виса на перекладине (кольцах, ветке дерева);
 - Спрыгивание «в глубину» с возвышения на относительно жёсткую поверхность;
 - Прыжки в высоту и длину с разбега;
 - Подскоки (до 5 лет), особенно на жесткой поверхности.
 3. Резкие, быстрые сгибания-разгибания туловища, всевозможные наклоны, скручивания, круговые движения туловищем.
 4. Ходьба на пятках и на внутренних краях стоп (в случае продольного плоскостопия).
 5. Принимать толчки в спину в грудопоясничной области позвоночника.
 6. Осуществлять падение, особенно на спину, в акробатике, спортивных играх, единоборствах.
 7. Допускать сырость, холод, сквозняки на область ног, таза и поясницы.

В целом нежелательно заниматься такими видами спорта, как спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, борьба, парашютный спорт, гандбол.

Дальнейшая коррекционно-оздоровительная стратегия

1. Тщательно обследовать поясничную область позвоночника методами рентгенографии, УЗИ-диагностики, другими современными технологиями для точного установления локализации угнетения (травмирования) нервной системы.
2. Осуществлять массаж поясницы для улучшения трофики, кровоснабжения пораженного участка нервной системы с целью ускорения процесса его восстановления.

3. Принимать электрофорез спазмолитиков по А.Ю.Ратнеру на поясничный отдел.
4. Получать парафиновые или (и) грязевые аппликации на поясницу.
5. Осуществлять стимулирующий массаж спины и суставов тазового пояса и нижних конечностей.
6. Выполнять комплексы упражнений для укрепления мышц и суставов тазового пояса и нижних конечностей.
7. Из видов спорта наиболее целесообразными являются: лечебно-оздоровительное плавание, велоспорт, роликовые коньки, коньки и лыжи.

2. Гипертонический тип стоп

Типичным представителем гипертонического типа является так называемая **полая стопа**. Она представляет собой полную противоположность плоской стопе. Если при плоскостопии в среднем отделе стопы имеет место тенденция к расширению, то при «полой стопе» мы заметим обратное – суживание среднего отдела стопы, когда он начинает напоминать собой узкий перешеек.

Причины возникновения гипертонических стоп.

1. Сложная беременность с угрозами выкидыша.
2. Неправильное предлежание плода.
3. Проблемы с кардио-респираторной системой у матери.
4. Недоношенность.
5. Переношенность.
6. Долгие роды при слабой родовой деятельности.
7. Применение значительных акушерских родовспоможений.
8. Новорожденный сразу не закричал или первый крик его был очень слабым, скорее похожий на писк.
9. Синюшный цвет кожных покровов лица.
10. Новорожденный плохо брал грудь.
11. Излишнее тревожное состояние новорожденного.

12. Наоборот, явное снижение двигательной-эмоциональной активности.
13. Беспокойный, тревожный дневной и (или) ночной сон.
14. Гипертонус мышц ног, рук, всего тела.
15. Странные позы сна с запрокидыванием головы назад.
16. Наличие асимметрий в лице и теле в положении лежа на спине, на животе, на четвереньках, сидя и других.
17. Задержка в сроках формирования основных движений.
18. Стояние и ходьба на носках (как балерина).
19. Затруднение в формировании речи.
20. Психические отклонения.
21. Задержка интеллектуального развития и другие.

Сразу стоит отметить, что гипертонический тип с наличием «полых стоп» является более тревожным типом, чем гипотонический.

Противопоказания при гипертоническом типе стоп.

1. Ударно-баллистические сотрясения черепа, характерные при занятиях такими видами спорта, как кик-боксинг, бокс, футбол (при приемах мяча головой).
2. Упражнения, виды спорта с выраженным натуживанием, при котором будет автоматически повышаться внутричерепное давление: перетягивание каната, удерживание угла в висячем положении, подъем тяжестей (тяжелая атлетика) и др.
3. Исходные позы и упражнения в положении вниз головой (в том числе в висячем положении).
4. И.п. и упражнения с механической нагрузкой на череп и шейный отдел позвоночника.
5. Виды спортивных единоборств с баллистической нагрузкой на голову, с практикой захватов за шею: все виды борьбы.
6. Нежелательны виды спорта: спортивная и художественная гимнастика, спортивная и цирковая акробатика.
7. Исключить или свести к минимуму на некоторое время занятия балетом, танцами, где главный акцент нагрузки идет на подошвенное сгибание стопы.

Можно умеренно заниматься аэробикой, ритмической гимнастикой, шейпингом, исключая упражнения с вытягиванием носка и стоя на носках.

8. Такие виды легкой атлетики, как бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, тройной прыжок, барьерный бег.

Дальнейшая коррекционно-оздоровительная стратегия

1. При подозрении на черепно-мозговой уровень локализации очага поражения - направлению невропатолога сделать энцефалографию или компьютерную томографию мозга.

2. При версии о родовом травмировании шеи, прежде всего сделать рентгенограмму шейного отдела позвоночника, лучше в двух проекциях.

3. При шейных проблемах – массаж шейно-воротниковой области.

4. Стимулирующий массаж: мышц и суставов плечевого пояса и верхних конечностей.

5. Проводить электростимуляцию мышц плечевого пояса и рук.

6. Электрофорез спазмолитиков по А.Ю.Ратнеру на шейный отдел позвоночника.

7. Парафиновые или грязевые аппликации на шею и воротниковую зону.

8. Комплексы упражнений для укрепления мышц и суставов плечевого пояса и рук.

9. Виды спорта: лечебно-оздоровительное плавание.

10. В целом работа с детьми (гипертонического типа стоп) носит успокаивающий, релаксационный характер: для снятия или снижения имеющегося нервно-психического возбуждения.

3. Дистонический тип стоп.

Дистонический тип стоп – это своеобразное единство и борьба противоположностей: наличие удивительного сочетания мышечного напряжения с соседствующей рядом гипотонией мышц.

Типичным представителем дистонического типа является **косолапие (косолапость)**.

Косолапость бывает наследственной и нейрогенная косолапость – возникающая в первые минуты после родов в результате избирательного травмирования определенных участков нервной системы.

Косолапие – это постановка стоп при прямостоянии со смещением опорных зон на передний – внешний край, носки при этом занимают нетипичное прямое или развёрнутое вовнутрь положение.

Косолапие можно различать по степени его выраженности. Косолапость лёгкой степени еще называется *тенденцией к косолапости*.

Если же имеет место явное варусное распластывание переднего отдела стопы, «упавший» мизинец и тенденция к симптому «волны» - это средняя степень косолапости.

При тяжелой степени выраженности косолапия на плантограмме все описанные признаки, «С»-образная деформация стопы.

Чтобы уточнить наследственную версию косолапости желательно сделать плантограммы родным (маме, папе, бабушкам, дедушкам).

Косолапость еще может быть травматической. В результате травм (переломов) голени, повреждений суставов стопы.

При сборе анамнеза могут иметь место следующие позиции:

1. Крупный плод (свыше 3600 г);
2. Ягодичное предлежание плода;
3. Слабая родовая деятельность;
4. «Тянули»;
5. Механические нагрузки при родах на весь позвоночник, особенно на нижнегрудной-поясничный отдел;
6. Имело место черепно-мозговое травмирование;
7. Гипоксия.
8. Травмирование шейного отдела позвоночника.
9. В грудном возрасте был гипертонус мышц ног и разворачивание ступней носками вовнутрь.
10. Ребенок ходит на носках.

11. Странный тип ходьбы: с потерей устойчивости, частыми падениями; шаркающая походка, походка с разбрасыванием голени в стороны.
12. Жалобы на усталость, боли и даже судороги в ногах.
13. Дискомфорт или боль в нижнегрудном отделе позвоночника.
14. Обувь снашивается по переднему-наружному краю.
15. Бедра имеют тенденцию к сведению, а голени – к разведению.

Противопоказания при дистоническом типе стоп.

1. Если очаг поражения локализован в нижнегрудном-поясничном отделе позвоночника, исключить позы и упражнения с переразгибанием туловища в этой области: «мостик», «полумостик», «корзинку», «лодочку», лежание на спине на высоком валике и подобные этим движения.
2. Спрыгивания после висов или с возвышения на жесткую опору. Свести к минимуму прыжки, многоскоки.
3. Избегать толчков в спину в грудно-поясничную область. (Гандбол, хоккей, футбол, регби и др.)
4. Сгибания-разгибания, наклоны, повороты, скручивания, круговые движения- исключать очень быстрые, резкие, баллистические упражнения.
5. Не рекомендуется выполнять ходьбу на внешнем крае стопы («как медвежата»). Свести к минимуму ходьбу на носках. С разворотом ступней вовнутрь.
6. Исключить падения на спину, особенно в спортивных единоборствах, акробатике, спортивных играх.
7. Подъем тяжестей.
8. Холод, сырость и сквозняки на область поясницы.
9. В случае травмирования шейного отдела позвоночника – позы и упражнения с акцентом на шею (основание черепа).

Дальнейшая коррекционная оздоровительная стратегия (общие положения)

1. Сделать рентгенограмму нижнегрудного-поясничного отдела позвоночника.
2. Сделать рентгенограмму шейного отдела позвоночника.
3. Сделать энцефалограмму или компьютерную томографию головного мозга.
4. Коррекционно-оздоровительная стратегия в поясничном и/или шейном отделе позвоночника.
5. Мануальная коррекция позвонков в соответствующем отделе (по назначению).
6. Расслаблять мышцы внутренней поверхности голени.
7. Укреплять мышцы внешней поверхности голени.
8. Расслаблять (растягивать) мышцы задней поверхности голени.
9. Укреплять мышцы передней поверхности голени.
10. Усиливать тыльное сгибание стопы.
11. Формировать разворот стопы кнаружи.

Основные положения коррекционно-оздоровительной стратегии.

Коррекционная стратегия при гипотоническом типе стоп (плоскостопие)

Плоскостопие, да и в целом весь комплекс поясничных проблем невозможно преодолеть наскоком, за несколько дней. На это потребуются месяцы и годы спокойной, систематичной и целенаправленной работы.

1. Разблокировка поясничного отдела позвоночника.
2. Улучшение питания тканей.
3. Повышение тонуса мышц.
4. Улучшение мышечно-суставной и кожной чувствительности тазового пояса и нижних конечностей.
5. Укрепление мышц спины, тазового пояса и ног.

6. Преодоление разболтанности в суставах нижних конечностей.
 7. Улучшение опорной способности ног.
 8. Преодоление порочных установок в ногах («О», «Х», «С»- образных форм) и нормализацию скелета и прямохождения в целом.
 9. Улучшение скоростно-силовых проявлений в тазовом поясе и ногах.
- Все эти направления коррекционной стратегии должны осуществляться постоянно, начиная с первых позиций и постоянно дополняясь остальными.

В коррекционных мероприятиях принимают участие все причастные к этому лица: родители и родственники детей, воспитатели и учителя, специалисты по физическому воспитанию и ЛФК, медсестры, массажисты, хореографы, тренеры и др.

Долгосрочность, постоянство и комплексность коррекционных воздействий – вот составляющие вашего успеха!

Коррекционная стратегия при гипертоническом типе стоп (полые стопы)

Гипертонические стопы – это совершенно противоположный вариант плоскостопия, когда вместо расплывания в среднем отделе стопы наблюдается мышечно-суставное напряжение с повышением продольного свода. Такую стопу еще называют **полой (напряженной)**. В медицине ее называют *pes excavatus* или *pes cavus*. В этом случае опора осуществляется на пяточном и переднем отделах стоп. Стопа при данном типе неестественно напряжена, имеет повышенный свод и недостаточно полно опирается на средний отдел.

Степень напряжения среднего отдела стопы может варьироваться от легкой к средней и выраженной, что указывает на различную силу угнетения ЦНС.

Как преодолеть имеющиеся проблемы?

1. При обнаружении полых стоп методом плантографии прежде всего необходимо проконсультироваться у невропатолога. Ведь это не что иное,

как неврологическая симптоматика, выражающаяся в виде повышения мышечного тонуса в голеностопах.

2. При подозрении на кривошею нужно обратиться к ортопеду, и при ее подтверждении – официально стать на учет.
3. Осуществлять коррекционный массаж голеностопов.
4. Проводить мануальную (ручную) коррекцию полой стопы.
5. Выполнять корригирующие упражнения для области голеностопа, включая применение тренажеров и специального инвентаря.

1.1.1. Массажные коррекционные процедуры.

Основное внимание при полых стопах следует уделить снижению напряжения (гипертонуса) подошвенных мышц и связок: коротких сгибателей пальцев, подошвенного апоневроза, короткой и длинной малоберцовых мышц с наружной поверхности голена, а также передней большеберцовой мышцы – с внутренней.

1.1.2. Мануальная коррекция полой стопы.

1. Увеличенная кривизна передней части продольного свода стопы корригируется первой плюсневой кости.
2. При исправлении задней полой стопы одной рукой подтягивают пятку подопечного кверху, при этом другой рукой следует нажимать на передний отдел стопы с подошвенной стороны, уменьшая таким образом кривизну свода.
3. Преодолевать повышенный продольный свод стопы помогает также надавливание ладонями на область наибольшего выпячивания в положении ребенка сидя (стопы на опоре) или стоя.
4. При наличии продольной пропеллерной деформации в стопах необходимо выполнять скручивание стопы в противоположные деформации стороны. Так, если пятка супинирована – пяточный отдел следует пронирировать. В переднем же отделе все делать наоборот: если он пронирирован – осуществлять супинацию. Ручные движения напоминают выжимание белья.

Преодолевать продольное скручивание стопы можно и применением бинтования стопы тонким и узким эластичным бинтом, тейпировать.

Коррекционная стратегия при дистоническом типе стоп (косолапость).

Врожденная косолапость (pes equino-excavato-varus-congenitus) характеризуется следующими отличительными признаками:

- подошвенным сгибанием стопы в голеностопном суставе (эквинус);
- поворотом подошвенной поверхности внутрь (супинация);
- приведение переднего отдела стопы (аддукция);
- увеличение продольных сводов стопы (экскавация).

Приложение
Материал для проведения коррекционных занятий
при стопных нарушениях.

Перспективный план по профилактике стопных нарушений

Структура занятия

- I. Вводная часть – 15 % (3 мин.).
- II. Основная часть – 70 % (14 мин.)
- III. Заключительная часть – 15 % (3 мин.).

Перспективный план

№ п/п	Месяц, цель проведения заданий
1	2
Октябрь	
Занятия № 1, 2	Ц е л ь: упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек
Занятия № 3, 4	Ц е л ь: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании
Занятия № 5, 6	Ц е л ь: учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом
Занятия № 7, 8	Ц е л ь: упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске
Ноябрь	
Занятия № 1, 2	Ц е л ь: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; учить массажу стопы
Занятия № 3, 4	Ц е л ь: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднятии внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп
Занятия № 5, 6	Ц е л ь: учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев; упражнять в сведении и разведении пяток
Занятия № 7, 8	Ц е л ь: упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно)
Декабрь	
Занятия	Ц е л ь: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; закреплять

№ 1, 2	умение ходить по гимнастической палке
Занятия № 3, 4	Ц е л ь: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы»
Занятия № 5, 6	Ц е л ь: закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катания подошвами округлого предмета

Продолжение табл.

1	2
Занятия № 7, 8	Ц е л ь: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске
Январь	
Занятия № 1, 2	Ц е л ь: закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку; совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп
Занятия № 3, 4	Ц е л ь: закреплять круговые вращения стопы влево-вправо; упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу
Занятия № 5, 6	Ц е л ь: совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом
Занятия № 7, 8	Ц е л ь: учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком)
Февраль	
Занятия № 1, 2	Ц е л ь: закреплять ходьбу на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости
Занятия № 3, 4	Ц е л ь: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков»
Занятия № 5, 6	Ц е л ь: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Гармошка», «Елочка»
Занятия № 7, 8	Ц е л ь: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Присядка», «Шаг с припаданием»
Март	
Занятия № 1, 2	Ц е л ь: совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом
Занятия № 3, 4	Ц е л ь: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствовать круговые движения стопами по максимальной окружности
Занятия № 5, 6	Ц е л ь: учить балансированию на набивном мяче
Занятия № 7, 8	Ц е л ь: учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; отрабатывать ходьбу с

	постановкой ноги с носка на всю ступню
Апрель	
Занятия № 1, 2	Ц е л ь: закреплять ходьбу на наружном своде стопы и с перекатом на носок
1	2
Занятия № 3, 4	Ц е л ь: совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; отрабатывать общеразвивающие упражнения «Эквилибристи», «Цыплята»
Занятия № 5, 6	Ц е л ь: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Лыжные тренировки», «Разминка»
Занятия № 7, 8	Ц е л ь: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Куры на месте», «Раскатаем тесто»
Май	
Занятия № 1, 2	Ц е л ь: совершенствовать навыки ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком
Занятия № 3–5	Ц е л ь: отрабатывать общеразвивающие упражнения из положения сидя
Занятия № 6–8	Ц е л ь: совершенствовать навыки поворотов голени внутрь и наружу; отрабатывать прыжки с небольшим продвижением вперед (на носках)
Оборудование: кубики, гимнастическая палка, маленький мяч, мелкие предметы округлой формы, набивной мяч (вес 1 кг), гимнастическая лестница, обручи и кольца разных размеров, «дорожки здоровья» (нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине, «следы»), набитые мелкими камешками)	

Планы-конспекты занятий

Октябрь

I часть. Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин).

Вырос в поле урожай.

Поскорее собирай.

Едут детки маленькие

По дорожке ладненькой,

По кочкам, по кочкам,

По пням и пенёчкам.

Лёгкий бег на носочках (0,5 мин).

По дорожке по прямой

Полетели мы стрелой!

Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.

Тут горка, там овраг –

Покороче сделай шаг!

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (по 10–15 с каждой ногой).

2. И. п. – сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).

Репу дружно все тянули,

Чуть корзину не перевернули.

3. И. п. – сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8–10 раз).

Мы арбузы собирали

И в машину их кидали.

4. И. п. – сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30–40 с).

Все собрали огурцы,

Вот какие молодцы!

5. И. п. – сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6–8 раз).

Помидоры дружно рвали

И по вёдрам рассыпали.

6. И. п. – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5–10 с).

Лук собрали и горох –

Урожай у нас неплох!

Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5–7 метров).

Тыквы круглые сорвали,

По одной перекатали.

7. Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек (2–3 раза).

Мы с деревьев фрукты рвали

И корзины наполняли.

8. Подвижная игра «**Зайцы в огороде**».

III часть. Ходьба и бег по ребристой доске.

Едем, едем мы домой

На машине грузовой.

Ворота отворяй,

Едет с поля урожай!

Ноябрь

I часть. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с).

Ходьба «гусиным шагом».

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Обычная ходьба.

Массаж стопы.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

«Утята».

1. «Утята шагают к реке».

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

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку».

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу».

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает».

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.

5. «Утята учатся плавать».

И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

6. Подвижная игра «**Полоса препятствий**».

III часть. Спокойная ходьба.

Декабрь

I часть. Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин).

Ходьба на наружном своде стопы.

*Собираемся в поход,
Много нас открытий ждёт.*

Ходьба по гимнастической палке (по 1 мин).

*Дружно ножки разминаем
И по палкам мы шагаем.*

Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.

*Пробираемся вперёд,
Может, там нас кто-то ждёт.*

Лёгкий бег.

*На поляну мы попали
И кого там увидели?*

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с).

*Важно цапля прошагала,
Ноги высоко держала.*

2. И. п. – сесть «по-турецки» (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут сделать это самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

3. И. п. – сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в и. п. (6–8 раз).

*А павлин, увидев нас,
Поднял шею восемь раз.*

4. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5–1 мин).

*Здесь лисичка пробегала
И следы хвостом сметала.*

5. И. п. – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10–12 раз).

*Пучок на пне сидит
И ногами шевелит.*

6. И. п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5–1 мин).

*Под кустом кузнечик спал,
Ноги, вывернув, держал.*

7. И. п. – сидя, упор сзади. Катание подошвами круглого предмета (1–2 мин).

*Белки весело играли,
Шишки зайчикам бросали.*

8. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд – бесшумно, на носках (0,5–1 мин).

*Испугался воробей
И запрыгал от зверей.*

III часть.

Подвижные игры «**Пройди, не ошибись**», «**Резвый мешочек**».

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по ребристой доске (0,5–1 мин).

Январь

I часть. Ходьба и бег на носках (1–2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).

*Мы на стройку едем дружно,
Посмотреть нам очень нужно,
Как работают машины
Маленькие и большие.*

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин).

*Вот Камаз идет груженный,
Медленно ползет, тяжелый.
Десять тонн песка он тянет,
Не свернет и не застрянет.*

Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

*А в обратный путь, пустой,
Понесется он стрелой.*

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).

*Вот подъемный кран стоит,
Сверху машинист глядит.*

2. И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).

*Кран подъемный принял груз,
Кто внизу стоит, не трусь!*

3. И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).

*Транспортер везет на крышу
Доски, гвозди, краски, шифер.*

4. И. п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) (6–8 раз).

*Груз проходит этажи,
Эй, на крыше! Придержи!*

5. И. п. – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5–10 с.

*Стоп, машина! Разгружай!
Пассажиров не сажай!*

6. И. п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мяч (8 раз).

*Быстро роет котлован
Экскаватор-великан.*

III часть.

1. Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).

*По строительным лесам
Мы поднялись к небесам.*

2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).

*А теперь пора спускаться
И на землю возвращаться.*

3. Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

*Нас внизу автобус ждет,
Он домой всех отвезет.
Мы на стройке побывали,
Много разного видали.
Подрастем и будем дружно*

Строить то, что людям нужно.

Февраль

I часть. Ходьба на наружных сводах стопы. Ходьба на носочках по наклонной плоскости вверх. Массаж стопы.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

«Матрешки».

1. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».

И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.

«Красные сапожки, резвые ножки».

И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1 – правую вперед – в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.

«Танец каблучков».

И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

«Гармошка».

И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

«Елочка».

И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, 1 – слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 2 – 2 – слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их

вправо и опустить на пол, 3 – 3–8 – таким образом продолжать передвигаться вправо, 4 – 1–8 – то же влево.

«Присядка».

И. п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, 1 – присед на носках, колени в стороны, руки вперед в стороны ладонями вверх, 2 – пятки вместе носки врозь, 3 – правую в сторону на пятку, 4 – приставляя правую, (исходное положение) пятки вместе носки врозь, 5–8 – то же с другой ноги.

«Шаг с припаданием».

И. п. – стоя на правой ноге, левую в сторону – книзу, руки на пояс, 1 – шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед, 2 – встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону – книзу, 3–4 – то же, что на счет 1–2, то же в другую сторону.

Игра «Кто быстрее».

Дети стоят в шеренге. По сигналу стараться схватить пальцами ноги скомканную бумагу, допрыгать до намеченной педагогом линии.

III часть. Спокойная ходьба.

Игра малой подвижности «Тик-так».

Март

I часть. Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин).

Здесь лисичка пробежала

И следы хвостом сметала.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1–15 мин).

А потом прошел медведь –

Любит мишенька шуметь.

Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).

Лучшие качели –

Гибкие лианы,

Это с колыбели

Знают обезьяны.

Легкий бег на носочках (до 1 мин).

Еж тихонько бежал,

Никому он не мешал.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

2. И. п. – стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин).

Лось пришел на водопой

Не боится нас с тобой.

3. И. п. – сидя на стульчике. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной и другой ногами (1 мин).

Белки с шишками играли –

И игрушки забирали.

4. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.

Лиса – чудо, как плясала,

Ножку к ножке приставляла!

5. И. п. – лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок на себя. То же с другой ногой (по 3–4 раза).

А змея меняла кожу –

Хочет стать красивой тоже.

6. И. п. – сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8–10 раз).

Крокодил на солнце грелся,

Целый день в воде вертелся.

III часть.

1. Балансирование на набивном мяче.

Это не клоуны, а медвежата,

Ох и весёлые в цирке ребята!

2. Опираясь обеими руками о скамейку, перепрыгивать через нее с одной стороны на другую.

3. Подвижная игра «Быстро возьми».

4. Хотьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.

Пантера бесшумно по лесу идёт.

Пантера сегодня добычу найдёт.

Апрель

I часть.

Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).

Начиная тренировку,

Журавли ступают ловко.

Ходьба на наружном своде стопы (до 1–1,5 мин).

Мишка важно так шагает,

Набок лапы расставляет.

Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).

Вышли гуси на прогулку

И идут по переулку.

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 с).

Муравьи ползут по веткам

И несут покусать деткам.

Легкий бег на носочках (40–50 с).

По узенькой дорожке

Бежали наши ножки.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

«Эквилибристи».

Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче. Руки в стороны (1 мин).

Мы на шарике стоим

И по сторонам глядим.

«Цыплята».

И. п. – основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8–10 раз).

Как цыплята, мы на травке

Ищем зернышка в канавке.

«Лыжные тренировки».

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).

Вот мы ножки разомнем

И потом в поход пойдем.

«Разминка».

И. п. – сидя на стуле, одна нога на колени другой. Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30–40 с, 2 раза).

Дружно стопы мы вращаем

И разминку начинаем.

«Раскатаем тесто».

Катание стопой пластмассового шарика (по 40 с).

Раскатаем тесто ловко,

Словно лепим мы морковку.

«Куры на насесте».

Приседание на гимнастической палке, опираясь на спинку стула (до 1 мин).

На насесте куры спали

И во сне цыпляток звали.

III часть. Подвижные игры.

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).
2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).
3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).
4. Ходьба и бег на носочках.

Май

I часть.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин).

*Цапля важно так шагает,
Выше ноги поднимает.*

Легкий бег на носках (до 1 мин).

*Ну а ласточка стрелой
Полетела за другой.*

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–2,5 мин).

*Утка с боку на бок переваливается,
Ей ходить так очень нравится.*

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

*А весёлые галки ходят по палке –
Туда, сюда, обратно,
Очень им приятно!*

II часть.

1. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).

*Цапля землю разгребает,
Червяков там выбирает,
Чтобы птенчиков кормить,
Малых деточек растить.*

2. И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).

*Лебедь лапки разминает,
Лебедят он наставляет:
В небе будете летать,
В речке плавать и нырять.*

3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).

А вот как журавль танцует,

Словно на коне гарцует.

4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).

Тренирует утка лапки,

Чтобы плавать без оглядки.

5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).

Испугался воробей

И запрыгал от зверей.

6. Подвижная игра «Кто быстрее».

Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

III часть.

1. Спокойная ходьба.

2. Игра малой подвижности «Запрещенное движение».

1.1.1. Упражнения по преодолению плоскостопия

Комплекс «Утята»

1. "Утята шагают к реке"

И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. - то же

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 - и.п.

3. "Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. "Утка крякает"

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны

("клюв открылся"), произнести "кря-кря"

3-4 - и.п.

5. "Утята учатся плавать"

И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнутую правую стопу - вперед

2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.

Комплекс с гимнастической палкой

1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же

1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 - держать

7-8 - и.п.

3. И.п. - то же

1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол

3-4 - и.п.

4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.

Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

5. И.п. - то же.

Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

6. И.п. - стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.

Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

Примечание. Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

Комплекс «Матрёшки»

(на основе элементов русских народных танцев)

1. "Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс

1 - правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

2. "Красные сапожки, резвые ножки"

И.п. - то же

1 - правую вперед-в сторону на пятку

2 - правую на носок

3 - правую на пятку

4 - с притопом приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

3. "Танец каблучков"

И.п. - то же

1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх

3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

4. "Гармошка"

И.п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо

2 - опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь

3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п.

5-8 - то же, что 1-4

1-8 - то же, передвигаясь влево.

5. "Елочка"

И.п. - то же

1 -слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

3-8 - таким образом продолжать передвигаться вправо

1-8 - то же влево.

6. "Присядка"

И.п. - то же

1 -присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх

2 - и.п.

3 - правую в сторону на пятку

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с другой ноги.

7. "Шаг с припаданием"

И.п. - стоя на правой, левую в сторону-книзу, руки на пояс

1 - шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед

2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону-книзу

3-4 - то же, что на счет 1-2

То же в другую сторону

Игры, направленные на исправление плоскостопия

Игры и задания в этом разделе подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков). Кроме нижеприведенных игр, вы можете сами придумать игры с ходьбой на наружных краях стоп, на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь (пятки разведены).

Обратите внимание, что при выраженном плоскостопии следует исключить игры, связанные с прыжками и спрыгиваниями с высоты.

Спящий кот

Цель игры: развитие навыков в ходьбе, ловкости, внимании.

Необходимый материал: стулья.

Ход игры

Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине площадки (комнаты), изображая спящего кота. Остальные дети – мыши – тихо на носках обходят его со всех сторон. По сигналу ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный становится котом.

Парашютисты

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение рессорной функции стопы.

Необходимый материал: скамейка или стул, мел.

Ход игры

Около скамейки чертят три кружка: один



совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.

Ловкие ноги

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несусь, несусь, не сплыву,
Палку я не зацеплю.



Бегущая скакалка

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Х о д и г р ы

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Мяч бросай, не теряй

Цель игры: умение координированно выполнять различные упражнения; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища и конечностей.

Х о д и г р ы

Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит: «Можете с мячом, как хотите, играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» – все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3–4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например:

- 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить;
- 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз;
- 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч;
- 4) присесть, покатавать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч;

5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади.

Во время выполнения упражнений инструктор контролирует смыкание губ.

Заяц, елочки и мороз

Цель игры: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; развитие координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Х о д и г р ы

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» – осалить – «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» – «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней – «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

Донеси, не урони

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Х о д и г р ы

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Гуси-лебеди

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Ход игры

На одной стороне площадки (зала) чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома – логово, в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают (взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят – выдыхают «шшш»). «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

Самый стойкий

Цель игры: тренировка равновесия, координации движений; воспитание выносливости, решительности.

Ход игры

Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие – сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».

Поймай комара

Цель игры: развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

Необходимые материалы: прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

Ход игры

Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1–1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.



Прыжки со скакалкой

Цель игры: развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы: скакалка.

Х о д и г р ы

Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков постепенно увеличивать. Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.

Кто первым соберет простынку

Цель игры: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы: простынки (50–80 см) одинаковой длины, стулья.

Х о д и г р ы

Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней – простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. То же сделать левой ногой. Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой.



1. **«Ходьба змейкой».** установить кегли (мячи, кубики и т. п.) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояс впереди стоящего, обходят колонной кегли, стараясь их не задеть.
2. **«Пройди – не ошибись».** Дети проходят по намеченной на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.
3. **«Резвый мешочек».** Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным

песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Неперепрыгнувший выбывает из игры.

4. **«Зайцы в огороде».** Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

5. **«Быстро возьми».** Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

6. **«Великаны и гномы».** Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.

7. **«Запрещённое движение».** В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

8. **«Полоса препятствий».**

Оборудование. Нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине. Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2–3 раза поточным способом.

1) Ходьба по верёвке прямо.

- 2) Прыжки в длину с места.
- 3) Ходьба по скамейке через кубики (5–6 шт.).
- 4) Прыжки боком через канат, лежащий на полу.
- 5) Пролезание в обруч боком.

9. «Кто быстрее?». Дети стоят в шеренге. По сигналу воспитателя стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и допрыгать до намеченной линии.

10. «Тик-так». Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

ТЕКСТ

ДВИЖЕНИЯ

Тик-так, тик-так –

Ходьба на месте.

Мы всегда шагаем так:

Шаг влево, шаг вправо (2 раза).

Тик-так!

Водящий вытягивает руку вперёд,

Стрелка, стрелка, покружи, –

поворачивается вокруг себя, после

Час который, покажи.

слова «покажи» останавливается.

Тот ребёнок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так». Водящий должен угадать имя говорящего.

11. «Подумай и отгадай».

Цель: развивать музыкальное восприятие и память детей.

Игровой материал: карточки (по числу играющих), на которых изображены медведь, зайчик, собака.

Ход игры. Детям раздают по одной карточке. На фортепиано или в грамзаписи звучат в любой последовательности мелодии: «Зайчик», «Медведь», «Собака». Дети узнают мелодию и поднимают нужную карточку.

12. «На чём играю?»

Цель: проверить наличие навыка по узнаванию звучания музыкальных инструментов.

Игровой материал: карточки (по числу играющих), на которых изображены детские музыкальные инструменты, фишки, ширма.

Ход игры. Детям раздают карточки. Ведущий проигрывает мелодию или ритмический рисунок на каком-либо инструменте (за ширмой). Дети определяют звучание инструмента и закрывают фишкой изображение этого инструмента.

13. «Море».

Цель: развивать у детей представление об изобразительных возможностях музыки, её способности отображать явления окружающей природы.

Игровой материал: три карточки из картона:

- море взволнованное,
- море бушующее,
- море успокаивающееся.

Ход игры. Дети слушают в грамзаписи пьесу «Море» Н. А. Римского-Корсакова, делятся своими впечатлениями и с помощью карточек показывают изменения в изображении образа моря в музыке.

14. «Слушаем музыку».

Цель: выявить знания детей о музыкальных инструментах.

Игровой материал: на планшете изображены лес, поляна (в центре сделаны разрезы, куда могут вставляться сюжетные картинки «Зайцы спят», «Зайцы пляшут»).

Ход игры. Воспитатель предлагает детям пойти погулять на полянку, нарисованную на картинке, говорит: «Здесь живут маленькие зайчики, а что они делают, вы узнаете сами, когда услышите музыку».

Звучит мелодия колыбельной или танцевальной музыки. Дети определяют её и по просьбе воспитателя вставляют соответствующую картинку в прорези на планшете.

15. «Слушаем музыку».

Цель: выявить знания детей о музыкальных произведениях.

Игровой материал: 4–5 картинок, иллюстрирующих содержание знакомых детям музыкальных произведений (это могут быть и инструментальные пьесы), проигрыватель с пластинками.

Ход игры. На столе картинки располагают так, чтобы они хорошо были видны всем играющим. Проигрывают какое-либо музыкальное произведение. Вызванный ребёнок должен найти соответствующую картинку, назвать произведение и композитора, написавшего эту музыку.

16. «Что делают дети?»

Цель: развивать музыкальную память и внимание детей.

Игровой материал: карточки (по числу играющих), на которых изображены дети (они поют, танцуют, играют на музыкальных инструментах).

Ход игры. Детям раздают по одной карточке. Музыкальный руководитель исполняет знакомые музыкальные произведения (можно в грамзаписи). Тот, кто узнал музыкальное произведение, поднимает карточку.

17. «Курица и цыплята»

Цель игры: развивать звуковысотный слух детей.

Игровой материал: домик, кукла Маша, металлофон. Всё раскладывается на столе. У детей в руках игрушечные птицы (курица и цыплята).

Ход игры. Дети рассаживаются вокруг стола. Воспитатель берёт куклу и говорит: «В этом домике живёт кукла Маша, у неё много кур и цыплят. Их пора кормить, но они разбежались. Маша, позови своих кур. Послушайте, ребята, кого зовёт Маша (играет на металлофоне ноту *ре* 2-й октавы). Дети с цыплятами встают и ставят их перед Машей. Кукла кормит птиц. Воспитатель просит детей спеть тоненькими голосами, как цыплята: «пи-пи-пи». Затем кукла Маша зовёт кур – воспитатель играет на металлофоне ноту *ре* 1-й октаву. Дети кладут фигурки кур на стол перед Машей и поют на этом же звуке: «ко-ко-ко».

Корректирующие упражнения при поллой стопе

Комплекс 1. Преодоление крутого продольного свода в передней части стопы

Упр.1. «По рейке». Ходьба боком приставными шагами с наступанием передним отделом стоп на рейку (доску, брусок, трубу, профиль), возвышающуюся над полом на 2-4 см.

Упр.2. «Улитка на склоне». Стояние или ходьба по наклонной поверхности, опираясь на передние отделы стоп.

Упр.3. «Ступенька». Из и.п. стоя передними отделами стоп на ступеньке – выполнять небольшие покачивания вверх-вниз. При этом можно держаться руками за поручень или рейку лестницы.

Упр.4. «Носочек». Из и.п. стоя, держась руками за опору – проблемную ногу поставить на носок, вес тела при этом разместив на противоположной ноге. Осуществить ритмичное надавливание на большой палец проблемной ноги, сгибая его при этом.

Упр.5. «Велосипед». Педальирование на велостанке или велосипеде, сидя на низкорасположенном сидении, чтобы ноги при педальировании в самом низком положении оставались полусогнутыми.

Комплекс 2. Преодоление крутого продольного свода в пяточной части стопы

Упр.1. «Пяточки-1». Принимать и.п. стоя на наклонной поверхности носками вниз.

Упр.2. «Пяточки-2». То же самое, но передвигаясь приставными шагами в сторону.

Упр.3. «Альпинист-1». Принимать и.п. стоя пятками на краю доски, бруса, либо небольшого возвышения, носки при этом опираются на пол.

Упр.4. «Альпинист-2». То же самое, но передвигаться приставными шагами в сторону.

Упр.5. «Альпинист-3». То же, что упр.3, но при этом оторвать носки от пола и попытаться сохранить равновесие, стоя на пятках. Стопу следует держать в горизонтальном положении.

Комплекс 3. Преодоление тотального крутого свода стопы (как в переднем, так и в пяточном отделах)

Упр.1. «Мосток». Сначала стояние, а затем ходьба боком приставным шагом по желобку, углубленной канавке.

Упр.2. «Качалочка». Из и.п. стоя на качалке- осуществлять умеренные покачивания вперед-назад.

Упр.3. «По рейкам». Осуществлять стояние, топтание и ходьбу приставными шагами по двум округлым рейкам диаметром 15-25 мм, расположенным друг от друга на расстоянии 9-12 см.