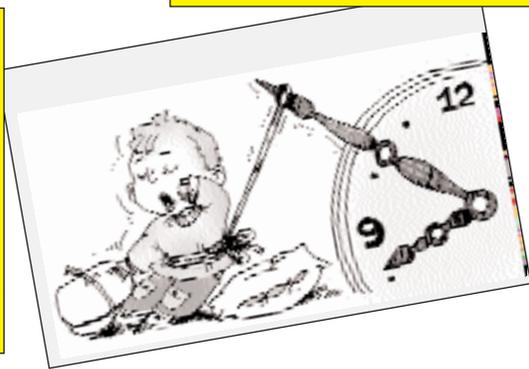


Подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия у дошкольников

С.Б. Шарманова,
Е.В. Орешкова



Чтобы вырасти здоровыми,
детям не требуется
уметь читать –
им требуется уметь играть.

Ф. Роджерс

В настоящее время проблема сохранения здоровья детей и своевременной профилактики возможных нарушений приобрела особую актуальность, что подтверждается данными официальной статистики и результатами выборочных научных исследований. На каждого ребёнка дошкольного возраста приходится по два-три функциональных отклонения, среди которых первое место принадлежит нарушениям опорно-двигательного аппарата. Выявленные неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья детей свидетельствуют о необходимости проведения систематической работы по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата непосредственно в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ), где ребёнок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий на его организм.

В процессе организации профилактической работы особое внимание следует уделять предупреждению плоскостопия. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента отражается на формировании подрастающего организма. Плоскостопие не должно расцениваться как безобидная деформация стоп. По образному выражению А.А. Потапчук и М.Д. Дидур, это «первый звонок» к развитию серьёзных повреждений опорно-двигательного аппарата,

одина из факторов, действующих как своего рода катализатор на механизмы развития многих заболеваний [8]. Между тем, согласно результатам многочисленных исследований, от 40 до 60% детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста имеют плоскостопие [1, 2, 6, 7, 9].

В системе мер по предупреждению плоскостопия у детей главная роль отводится средствам физического воспитания и, в частности, физическим упражнениям, механизмы профилактического и коррекционного воздействия которых в настоящее время достаточно хорошо изучены. Однако, хотя программами по дошкольному физическому воспитанию предусмотрено формирование сводов стопы у детей, не обусловлены средства и методы решения этой задачи, а сложившиеся подходы, как очевидно, являются недостаточно эффективными.

Таким образом, существуют противоречия между

- социальной потребностью в предупреждении плоскостопия у детей и фактическими возможностями ДОУ в её реализации;
- необходимостью повышения профилактической эффективности средств физического воспитания, используемых в ДОУ, и отсутствием научно обоснованной системы их применения в предупреждении плоскостопия у дошкольников;
- необходимостью совершенствования профилактической физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и недостаточным уровнем её научно-методического обеспечения в педагогической науке и практике, не позволяющим в полной мере ис-

пользовать возможности физвоспитания в предупреждении плоскостопия у детей.

Особое место в комплексе физических упражнений дошкольников занимают подвижные игры. В этом возрасте игра, как известно, выступает ведущим видом деятельности, в котором формируется личность, обогащается её внутреннее содержание. В ряде отечественных и зарубежных исследований доказана целесообразность применения подвижных игр при различных патологиях опорно-двигательного аппарата [3–5, 10, 12–17]. Однако их потенциал далеко не исчерпан. Необходимость расширения практики использования подвижных игр в системе предупреждения и реабилитации плоскостопия у детей непосредственно в ДОУ обусловлена тем обстоятельством, что тип стопы формируется к семи годам, а различные её деформации возникают в дошкольном детстве [8]. Поэтому именно данный возрастной период наиболее благоприятен для предупреждения возможных нарушений и их коррекции.

При подборе игр следует руководствоваться тем, что лежащие в их основе двигательные задания наряду с общим оздоровлением организма ребёнка должны обеспечивать решение следующих задач:

- укрепление мышц и связок стопы и голени, развитие силовой выносливости мышц нижних конечностей;

- формирование навыка рациональной установки стоп, правильной походки;

- формирование сводов стопы.

Наряду с вышеперечисленными в процессе игр могут быть реализованы и другие оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Специально подобранные подвижные игры следует систематически применять в различных формах физического воспитания, включая их в содержание занятий по физической культуре, утренней зарядки и гимнастики после дневного сна, динамических пауз, а также активного отдыха. Такие игры проводятся в помещении, поскольку дети занимаются без обуви, босиком.

Подвижные игры, направленные на предупреждение и коррекцию плоскостопия, можно классифицировать следующим образом:

1) по преимущественному исходному положению:

- игры с двигательными заданиями в положениях разгрузки стоп (сидя, лёжа);

- игры с двигательными заданиями в положениях нагрузки стоп;

2) по преимущественному двигательному содержанию:

- игры с ходьбой;

- игры с бегом и прыжками на носках;

- игры с лазанием;

- игры с катанием стопами мячей, гимнастических палок, массажных валиков и т.п.;

- игры с захватом, удержанием и перекладыванием пальцами ног различных предметов.

В проведённом нами исследовании предпринята попытка раскрыть ценностный потенциал подвижной игры в предупреждении функциональной недостаточности стоп у детей дошкольного возраста. С учётом закономерностей ответной реакции стоп на внешнюю нагрузку осуществлён выбор подвижных игр с различным двигательным содержанием. Для методического сопровождения физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на предупреждение плоскостопия, разработана картотека подвижных игр. Предложенная форма карточки позволяет чётко структурировать содержание подвижной игры, облегчает изучение и осмысление её хода, правил, методов руководства ею. Практически к каждой игре приводятся возможные варианты её проведения, что даёт возможность многократно применять игру, сохраняя к ней интерес детей. Обоснована технология применения подвижных игр в системе профилактики плоскостопия у детей [12].

Предложенный нами подход предусматривает максимальное обогащение двигательной деятельности детей на основе принципа интеграции образовательных областей. Например, игровое упражнение «К кукле в гости» для малышей второго-третьего года жизни, рекомендуемое

к применению во время утреннего приёма детей, помимо специфической задачи – предупреждения плоскостопия посредством укрепления мышц и связок стопы и голени – позволяет воспитателю решить целый ряд других задач. Во-первых, эта игра помогает переключить внимание малыша с момента расставания с родителями на игровую деятельность, стимулирует выполнение действий с игрушкой. Во-вторых, решаются такие программные задачи физического воспитания, как формирование умения ходить в заданном направлении по ограниченной поверхности, развитие равновесия. В-третьих, в процессе этой игры можно закреплять знание частей тела (предметов одежды, цветов), т.е. решать задачи познавательного развития. В игровых упражнениях «*По горе, по горушке*», «*Петух*», «*Лошадки*» и др. осуществляется задача по приобщению дошкольников к малым фольклорным жанрам – песенкам, потешкам, загадкам, к детской поэзии – произведениям О. Александровой, Г. Ладонщикова,

С. Маршака, В. Степанова и др. В ходе подвижных игр «*Птички на ветках*» закрепляются представления детей о зимующих птицах, «*Цыплята*» – навык счёта, «*Сортировщики*» – умение классифицировать предметы по цвету и форме. Подвижные игры «*Снежинки*», «*Мячики прыгают – мячики покатались*» и др. способствуют развитию музыкальных способностей детей.

Результаты исследования свидетельствуют, что предложенные варианты подвижных игр, апробированные на базе МДОУ ЦРР «Детский сад № 350» г. Челябинска (заведующая О.Г. Бродягина), соответствуют возрастным особенностям дошкольников, оказывают положительное воздействие на состояние их здоровья, физическое и психическое развитие, вызывают у детей интерес и желание участвовать в физкультурно-оздоровительной деятельности, обогащают их положительными эмоциями.

Ниже в качестве примера предлагаем вашему вниманию карточки подвижных игр с разным двигательным содержанием.

«По ровненькой дорожке»
Возрастная группа
Первая младшая (2–3 года), вторая младшая (3–4 года)
Основное двигательное содержание игры
Ходьба по дорожкам в колонне по одному
Оборудование, инвентарь
Массажные дорожки разного цвета (красного, жёлтого, синего, зелёного), разной длины (100–300 см), ширины (10, 20, 30 см), формы (прямые, извилистые, ломаные), фактуры (мягкие, жёсткие, пушистые, колючие и др.)
Описание
Дети идут в колонне по одному по дорожкам, расположенным по кругу, в соответствии с текстом стихотворения: « <i>По ровненькой дорожке шагают наши ножки: топ-топ-топ-топ, топ-топ-топ-топ!</i> ». Текст изменяется в соответствии со свойствами дорожки: « <i>По красной по дорожке...</i> », « <i>По узенькой дорожке...</i> » и т.д.
Правила
1) Идти по дорожкам, не ступая на пол; 2) шагать ритмично; 3) сохранять дистанцию в колонне

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

«Птички на ветках»
Возрастная группа
Вторая младшая (3–4 года), средняя (4–5 лет)
Основное двигательное содержание игры
Стойка на гимнастической палке, бег на носках в разных направлениях
Оборудование, инвентарь
Гимнастические палки, гимнастические скамейки, маски-шапочки птиц
Педагогические задачи
1) Закреплять умение бегать в разных направлениях; 2) развивать быстроту, ловкость, пространственные ориентировки; 3) укреплять мышцы и связки стопы и голени; 4) формировать своды стопы; 5) совершенствовать функциональные возможности организма; 6) воспитывать доброжелательность; 7) закреплять представления о зимующих птицах
Описание
По периметру площадки с интервалом 1 м расположены гимнастические палки. Дети («птички») встают на гимнастические палки («ветки») так, чтобы палка была под серединой стоп, а опора осуществлялась на пятки и пальцы; руки («крылышки») к плечам, лопатки соединить. По сигналу <i>«День наступает, птички летают»</i> дети бегают по площадке в разных направлениях, взмахами рук имитируя движения крыльев птиц. По сигналу <i>«Ночь наступает, птички засыпают»</i> занимают свои места
Правила
1) Действовать по сигналу; 2) занимать свою палку; 3) стоять на палке в заданной позе

Организационно-методические указания

Игра проводится в помещении. Её разучивают в основной части занятия по физической культуре, впоследствии включают в содержание мероприятий активного отдыха

Возможные варианты

Перед началом игры воспитатель загадывает детям загадки, они называют отгадку, а во время игры отображают её звукоподражанием. Например: «Чик-чирик, к зёрнышкам прыг! Клюй, не робей! Кто это?» Дети отвечают: «Воробей!» – и во время игры говорят: «Чик-чирик!», занимая свою палку. Воспитатель говорит: «Окраской – сероватая, повадкой – вороватая, крикунья хрипловатая, известная персона – это...» Дети отвечают: «Ворона!» – и во время игры говорят: «Кар-кар!»

Дети занимают любую свободную палку, которых на одну-две меньше, чем игроков. Дети говорят игрокам, оставшимся без палки: «Даша! Ваня! Не зевайте! Быстро ветку занимайте!»

Дети стоят на гимнастических скамейках так, чтобы пальцами босых ног крепко охватить край скамейки («Держитесь крепче, птички, чтобы не свалиться с ветки во сне»)

«Мячики прыгают – мячики покатались»**Возрастная группа**

Средняя (4–5 лет), старшая (5–6 лет)

Основное двигательное содержание игры

Прыжки на носках, бег на носках

Оборудование, инвентарь

–

Педагогические задачи

1) Закреплять умение прыгать на носках легко, бесшумно; 2) укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей; 3) формировать своды стопы; 4) совершенствовать функциональные возможности организма; 5) развивать музыкальные способности

Описание

В качестве музыкального сопровождения можно использовать фонограмму мелодии «Итальянская полька» С.В. Рахманинова из музыкального альбома «Классика для малышей». Дети свободно размещаются по всей площадке, и.п. – стоя, ноги вместе, руки на пояс. На первую часть мелодии они ритмично прыгают на месте на двух ногах («мячики прыгают»), на вторую часть – бегают в разных направлениях, постепенно замедляя темп бега и переходя на ходьбу («мячики покатались»), затем, на повторение первой части мелодии, вновь выполняют прыжки на месте

Правила

1) Действовать по сигналу; 2) прыгать и бегать на носках, легко, бесшумно; 3) двигаться красиво, выразительно

Организационно-методические указания
Игра проводится в помещении. Её разучивают в основной части занятия по физической культуре, впоследствии включают в содержание мероприятий активного отдыха
Возможные варианты
<p>Варьировать музыкальные произведения.</p> <p>Выполнять прыжки на носках с поворотами на 90, 180°.</p> <p>Выполнять прыжки на носках с продвижением вперёд и назад, то же правым и левым боком</p>

«Божья коровка»
Возрастная группа
Вторая младшая (3–4 года)
Основное двигательное содержание игры
Лазанье по гимнастической стенке приставным и чередующимся шагом
Оборудование, инвентарь
Гимнастическая стенка, маты
Педагогические задачи
1) Закреплять умение лазать по гимнастической стенке; 2) укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей; 3) формировать своды стопы; 4) совершенствовать функциональные возможности организма
Описание
По указанию воспитателя 4–6 детей подходят к секциям гимнастической стенки (сначала целесообразно пригласить выполнять упражнение более ловких, уверенных в своих силах малышей). Воспитатель и остальные дети говорят слова: <i>«Божья коровушка, полезай на облышко! Принеси нам с неба мёда и хлеба!»</i> Вызванные дети не спеша влезают вверх, стараясь использовать чередующийся шаг, а затем слезают вниз приставным шагом. Выходят следующие 4–6 детей
Правила
1) При подъёме и спуске не пропускать перекладин, наступать на перекладину серединой стопы; 2) сохранять правильный хват кистями – четыре пальца сверху, большой – снизу; 3) при спуске доходить до последней перекладины и осторожно сходить вниз, не прыгивая
Организационно-методические указания
Игра проводится в помещении. Её разучивают в основной части занятия по физической культуре, впоследствии включают в содержание мероприятий активного отдыха
Возможные варианты
<p>В случае необходимости можно ограничить нагрузку за счёт уменьшения высоты лазания (влезать до третьей-четвёртой перекладины).</p> <p>Разучить с детьми приговорку: <i>«Божья коровка, полети на небо, принеси нам хлеба: чёрного и белого, только не горелого!».</i></p> <p>Загадать загадку: <i>«Тлю с ветвей она съедает и в саду нам помогает, на листок усевшись ловко. Это – божия ...» (коровка)</i></p>

«Цыплята»
Возрастная группа
Вторая младшая (3–4 года), средняя (4–5 лет)
Основное двигательное содержание игры
Поочерёдные движения стоп; переключивание пальцами ног мелких предметов
Оборудование, инвентарь
Корзинки либо ведёрки, фасоль
Педагогические задачи
1) Укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей; 2) формировать своды стопы; 3) закреплять навыки счёта
Описание
Дети размещаются по периметру площадки или по кругу, возле каждого игрока на полу – корзинка либо ведёрко; и.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Воспитатель говорит: <i>«Целый день мои цыплята – очень дружные ребята – по дощечке клювом бьют, дружно зёрнышки клюют»</i> . С окончанием слов дети стучат о пол носками, а затем – пятками ног поочерёдно. Затем воспитатель говорит: <i>«Я зову их: "Цып-цып-цып!"</i> , а они мне: ...» Дети говорят: <i>«Сыпь-сыпь-сыпь! Сыпь нам зёрнышки горстями, мы растем богатырями!»</i> Воспитатель высыпает перед каждым игроком несколько фасолин, и дети начинают собирать их пальцами ног и складывать в свои корзинки (ведёрки). По окончании игры каждый ребёнок вслух считает, сколько «зёрен» он собрал
Правила
1) Спина прямая, лопатки соединены; 2) нельзя собирать фасолины руками; 3) выигрывает тот, у кого больше «зёрен»
Организационно-методические указания
Упражнение можно включать в содержание заключительной части занятия по физической культуре, мероприятий активного отдыха
Возможные варианты
Применять музыкальное сопровождение: под музыку дети собирают фасоль, с окончанием музыки – останавливаются и подсчитывают количество собранных «зёрен». Загадать детям загадки: <i>«Явился в жёлтой шубке: "Прощайте, две скорлупки!"»; «Жёлтые комочки, лёгкие, как вата, бегают за квочкой. Кто это, ребята?»»; «Жёлтый одуванчик по двору идёт, жёлтый одуванчик зёрнышки клюёт»</i>

Литература

1. Баранов, А. Состояние здоровья детей дошкольного возраста / А. Баранов // Здоровье дошкольника. – 2009. – № 4. – С. 4–8.

2. Голубева, Л.Н. Проблемы физического воспитания детей раннего возраста в дошкольных образовательных учреждениях на современном этапе / Л.Н. Голубева // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях : проблемы и пути оптимизации : сб. науч. тр. ; под общ. ред. Т.И. Оверчук. – М. : ГНОМ и Д, 2004. – С. 18–20.

3. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) : метод. пос. / О.В. Козырева. – М. : Просвещение, 2006. – 112 с.

4. Ловейко, И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии : учеб. пос. / И.Д. Ловейко. – Л. : Медицина, 1982. – С. 122–132.

5. Лосева, В.С. Плоскостопие у детей 6–7 лет : профилактика и лечение / В.С. Лосева. – М. : Сфера, 2004. – 60 с.

6. Лукина, Г.Г. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у

дошкольников в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Г. Лукина. – СПб. : СПбРГПУ, 2003. – 19 с.

7. *Нарскин, Г.И.* Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.И. Нарскин. – М. : ВНИИФК, 2003. – 42 с.

8. *Потапчук, А.А.* Осанка и физическое развитие детей : программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 166 с.

9. *Сергиенко, К.Н.* Контроль и профилактика нарушений опорно-рессорной функции стопы школьников в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.Н. Сергиенко. – Киев : НУФВиС Украины, 2003. – 20 с.

10. *Страковская, В.Л.* 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет : метод. пос. / В.Л. Страковская. – М. : Новая школа, 1994. – 288 с.

11. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников // Инструктор по физкультуре. – 2011. – № 3. – С. 26–32.

12. *Шарманова, С.Б.* Подвижные игры как средство предупреждения плоскостопия у детей : учеб.-метод. пособие / С.Б. Шарманова, Е.В. Орешкова. – Челябинск : Уральская Академия, 2011. – 108 с.

13. *Шарманова, С.Б.* Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста / С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров // Начальная школа: плюс-минус до и после, 2001. – № 11. – С. 15–20.

14. *Hammett, C.T.* Movement Activities for Early Childhood / C.T. Hammett. – Leeds : Human Kinetics, 1993. – 155 p.

15. *Hart, R.* Containing children : Some lessons on planning play from New York City / R. Hart // Environment and Urbanization. – 2002. – 14. – P. 135–148.

16. *Pica, R.* Early Elementary Children Moving & Learning / R. Pica. – Leeds : Human Kinetics, 1993. – 152 p.

17. *Sanders, S.W.* Designing Preschool Movement Programs / S.W. Sanders. – Champaign : Human Kinetics, 1993. – 152 p.

Светлана Борисовна Шарманова – канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания Уральского государственного университета физической культуры;

Елена Валерьевна Орешкова – аспирант кафедры теории и методики физического воспитания Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск.