

## Рекомендации для родителей, воспитывающих детей с нарушением зрения

Дети с нарушением зрения имеют ряд особенностей своего развития и, следовательно, путь помощи им семьей отличен от нормально видящего ребёнка. Перед родителями возникает задача преодоления эмоционального барьера восприятия такого ребенка, врачам и педагогам следует объяснить родителям, что воспитывая ребенка с нарушением зрения, необходимо четко представлять характер зрительного нарушения и возможное течение болезни. Тесная и постоянная связь с детским офтальмологом, его консультации, лечение – необходимое условие воспитания. Также следует выполнять рекомендации офтальмолога и соблюдать нормы гигиены охраны зрения. Положение ребёнка с нарушением в семье, его взаимоотношения с близкими людьми, могут или способствовать выработке волевых качеств и эмоциональной устойчивости, или неправильно сложившиеся отношения нарушают эмоциональную стабильность, способствуют развитию негативных сторон личности. Огорчения родителей по поводу дефекта ребенка или высказывания о том, какие трудности его ожидают в будущем, заставляет ребенка фиксировать внимание на себе, как на человеке с особыми потребностями. К такому ребенку следует относиться как к здоровому полноценному человеку. Важно, чтобы правильное отношение было у всех членов семьи. Ребенку нужна не жертвенность со стороны родителей, а нормальное отношение, основанное на разумной любви. Для ознакомления предлагается краткое описание некоторых, наиболее часто встречающихся у детей заболеваний органов зрения и трудностей, возникающих у ребенка в связи с этим.

**Миопия (близорукость)**- дефект зрения, при котором человек плохо видит отдаленные предметы. Близорукие дети испытывают затруднения в восприятии написанного на доске. Для них характерно диффузное (расплывчатое) восприятие предметов в пространстве. Они быстро утомляются, читают, пишут, рассматривают предметы с низко наклоненной головой.

**Гиперметропия (дальнозоркость)**- дефект зрения, при котором человек плохо видит вблизи. У дальнозорких детей сужено поле обзора, поэтому им приходится рассматривать картинки и предметы особенно большого размера по частям, им нужно больше времени, чтобы сформировать целостный образ объекта.

**Астигматизм** – заболевание, при котором нет отчетливого изображения предмета, при этом нарушена: форма, величина, размеры. Исправляется с помощью оптической коррекции (очки). Детям, страдающим астигматизмом, трудно соединять элементы букв, линии в чертежах и рисунках, они часто роняют ручки и другие школьные принадлежности, так как не видят четко границы парты и других плоскостей.

**Косоглазие**-заболевание, характеризующееся отклонением глаз от совместной точки фиксации и нарушением глазодвигательных функций. Так же косоглазие

характеризуется нарушением бинокулярного зрения – это одинаковое видение двумя глазами, при котором изображение предметов воспринимаются левым и правым глазом, сливаются воедино. При нарушении бинокулярного зрения возникают трудности в ровном написании букв, цифр, рисовании по контуру, чтении, попадании предметом в цель. У детей с косоглазием снижен зрительный контроль, может возникать двоение изображения отсюда ошибки выделения детьми формы, величины, пространственного расположения предметов.

Нистагм – спонтанное колебание движения глаз. При нистагме возникают трудности в длительной работе с предметом на близком расстоянии, чтении, письме.

Слабовидение – значительное снижение остроты зрения, при которой видение предметов или очертаний предметов в пределах от двух до пяти метров в очках. У слабовидящих трудности с ориентировкой в макро- (помещение, улица) и микро- (лист бумаги) пространстве.

Для всех детей данной категории (нарушение зрения ) характерна малая двигательная активность, ограниченные возможности практической микро- и макроориентировки, отмечаются затруднения в словесных обозначениях пространственных отношений, в выделении объемных предметов, определении расстояния и удаленности предметов. Восприятие пространства и пространственных отношений носит диффузный, нерасчлененный характер.

**Родителям, воспитывающим ребенка с нарушением зрения, следует учитывать некоторые рекомендации по профилактике и преодолению трудностей, которые могут возникнуть в обучении.**

1. Ознакомиться с заключением врача-офтальмолога о состоянии зрения ребенка. Далеко не всем детям рекомендуются очки для постоянного ношения, а некоторые дети, испытывая чувство стеснения, не одевают их в окружении сверстников.
2. Рабочее место ребенка с нарушением зрения должно быть оснащено дополнительным освещением.
3. В одежде родителю рекомендуется использовать яркие цвета, которые лучше воспринимаются ребенком, имеющим зрительные нарушения.
4. В связи с тем, что темп работы детей со зрительными нарушениями замедлен, следует давать больше времени для выполнения домашних заданий (особенно письменных). Некоторые нарушения зрения осложняют выработку навыка красивого письма, поэтому следует снизить требования к почерку ребенка. Рекомендуются дополнительные занятия с таким ребенком, направленные на развитие навыков письма и черчения по трафарету, навыков штриховки, ориентировки в микропространстве (на листе бумаги), развитие зрительного восприятия, внимания, памяти.

5. Рекомендуется смена видов деятельности, которые являются своеобразным отдыхом для глаз, с использованием упражнений для снятия зрительного утомления (зрительная гимнастика).
6. Родитель должен говорить более медленно, ставить вопросы четко, кратко, конкретно, чтобы дети могли осознать их, вдуматься в содержание. Не следует торопить их с ответом, дать 1 - 2 мин на обдумывание.
7. При проведении занятий с детьми, имеющими нарушение зрения, создаются условия для лучшего зрительного восприятия объекта, различения его цвета, формы, размещения на фоне других объектов, удаленности.
8. Материал должен быть крупный, хорошо видимый по цвету, контуру, силуэту, должен соответствовать естественным размерам, т.е. машина должна быть меньше дома, помидор - меньше кочана капусты и т. п.
9. Размещать объекты нужно так, чтобы они не сливались в единую линию, пятно, а хорошо выделялись по отдельности.
10. При знакомстве с объектом рекомендуется медленный темп, так как детям с нарушением зрения требуется более длительное, чем нормально видящим детям, время для зрительного восприятия, осмысления задачи, повторного рассматривания.
11. Следует использовать указки для прослеживания объекта в полном объеме (обводят его контур, часть).
12. Поскольку у детей с нарушением зрения преобладает последовательный способ зрительного восприятия, то время на экспозицию предлагаемого материала увеличивается минимум в два раза (по сравнению с нормой).
13. При предъявлении материала, связанного с его осязательным обследованием, время также увеличивается в 2-3 раза по сравнению с выполнением задания на основе зрения.
14. Трудности координации движения, несогласованность движений руки и глаза при нарушениях зрения замедляют темп выполнения заданий, связанных с предметно-практической деятельностью, поэтому при выполнении графических заданий нужно хвалить ребенка не за точность воспроизведения, а за правильность понимания и выполнения задания

### **Гимнастика для глаз, как средство профилактики нарушений зрения у детей среднего и старшего дошкольного возраста**

**Гимнастика для глаз способствует:**

- более быстрому восстановлению работоспособности;

- активизации, упражнению и восстановлению зрения.

### **Зрительная гимнастика направлена:**

- на улучшение и сохранение зрения;
- профилактику близорукости и дальнозоркости.

*«Волшебные» игры для глаз* - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

**Позаботьтесь о зрении своего ребенка. Подумайте о том, как защитить его глаза уже сегодня, чтобы завтра не оказалось поздно.**

**Цель:** предупреждение нарастающего утомления, укрепление глазных мышц и снятие напряжения.

### **Принципы:**

- индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья ребёнка;
- регулярность проведения;
- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;
- сочетание с двигательной активностью;
- развитие интереса у ребёнка к данному виду упражнений.

### **Правила проведения:**

- проводится во время чтения книг, просмотра телевизора, игр за компьютером и т. д.;
- гимнастика проводится в течение 2-3 минут;
- основной прием проведения – наглядный показ действий взрослого;
- для фиксации взора используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом - птички, бабочки, снежинки и др.
- демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей;
- упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение.

## **«ОЗОРНЫЕ ГЛАЗКИ»**

*(Выполняется в соответствии со словами)*

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,  
Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо —

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.

Посиди-ка ровно, прямо,

А глаза закрой руками.

### **СОВА.**

Совушка-сова, большая голова,

На суку сидит, во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

Осмотрела все кругом —

За добычею бегом!

### **АВТОБУС»**

*(Гимнастика для глаз выполняется сидя в соответствии со словами)*

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим.

Глядим назад, глядим вперед,

А автобус не везет...

Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.

Щётки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колёса закружились

Вперёд мы покатались.

**«ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА»**

Всю неделю по порядку

Глазки делают зарядку

**В понедельник**, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*(Посмотреть вверх, вниз.)*

**Во вторник** часики-глаза

Отводят взгляд туда-сюда,

*(Посмотреть вправо.)*

**В среду** в жмурки мы играем.

Плотно глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Время глазки открывать.

*(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза.)*

**А в четверг** мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

*(Смотреть прямо перед собой, поставить палец расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца.)*

**В пятницу** мы не зевали,  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка! Им опять  
В другую сторону бежать.

*(Круговые движения по часовой и против часовой стрелки.)*

Хоть **в субботу** выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.

*(Ориентиром служит окно.)*

**В воскресенье** будем спать,  
А потом пойдем гулять,  
Свежим воздухом дышать.

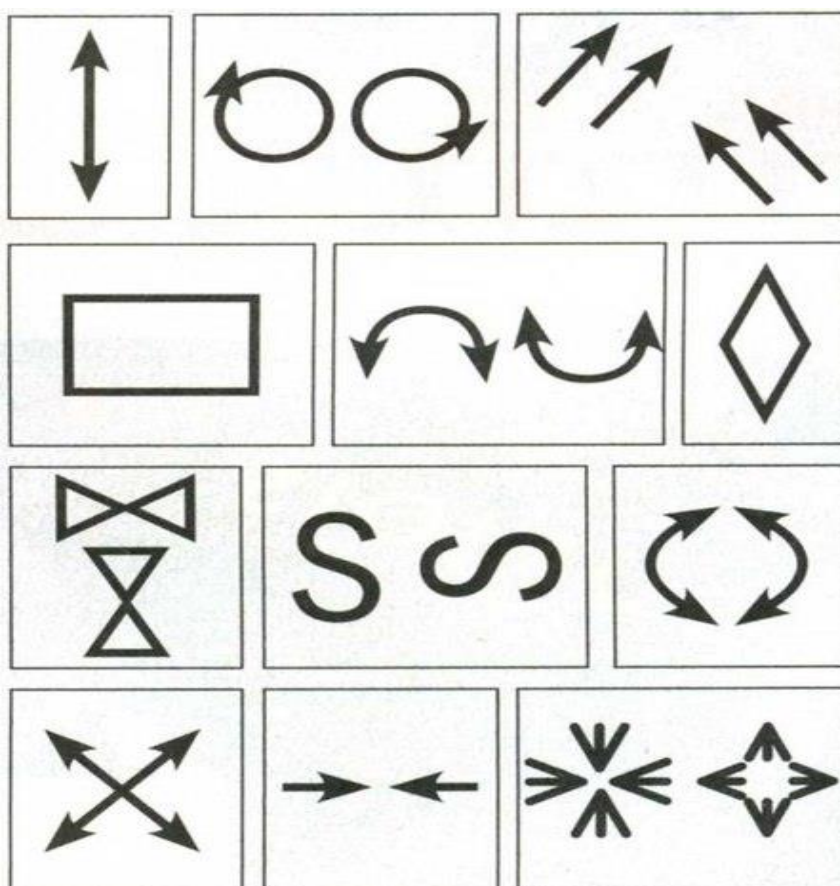
*(Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев.)*

## **Гимнастика для глаз по системе В.Ф. Базарного**

Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. По данным исследований Базарного, при напряжённых зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно-двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии. Близорукость у детей является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость, т.е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях и теряет способность к чёткому видению отдельных предметов. Следовательно, существующие противоречия между физиологическими возможностями школьного обучения способствуют массовому возникновению зрительных расстройств. Выход из создавшейся ситуации видится в следующем: необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме занятий. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Десятью процентами всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного

ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования следует использовать специальную гимнастику для глаз офтальмотренажёр, специальную схему зрительно-двигательных проекций. Эта схема разработана группой профессора, доктора медицинских наук В.Ф.Базарного.





### **Вверх-вниз, влево-вправо.**

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

### **Круг.**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

### **Квадрат.**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

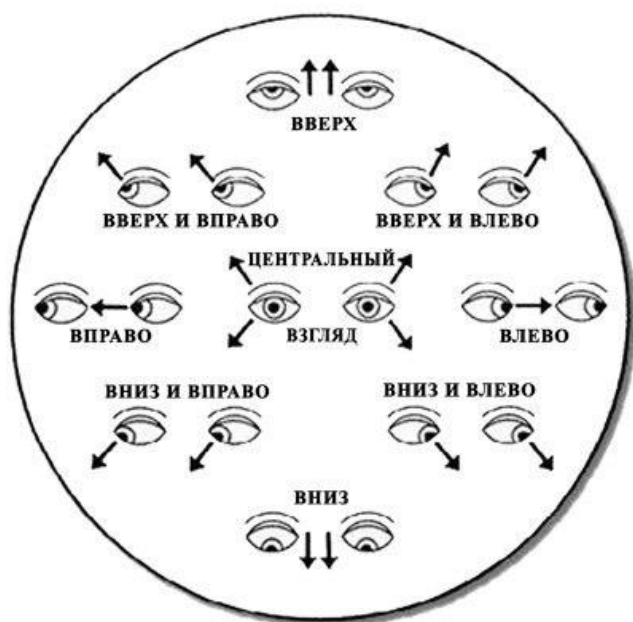
### **Покорчим рожи.**

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ёжика-губки вытянуты вперёд - влево - вправо - вверх - вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

### **Рисование носом.**

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный предмет, букву и т.д.



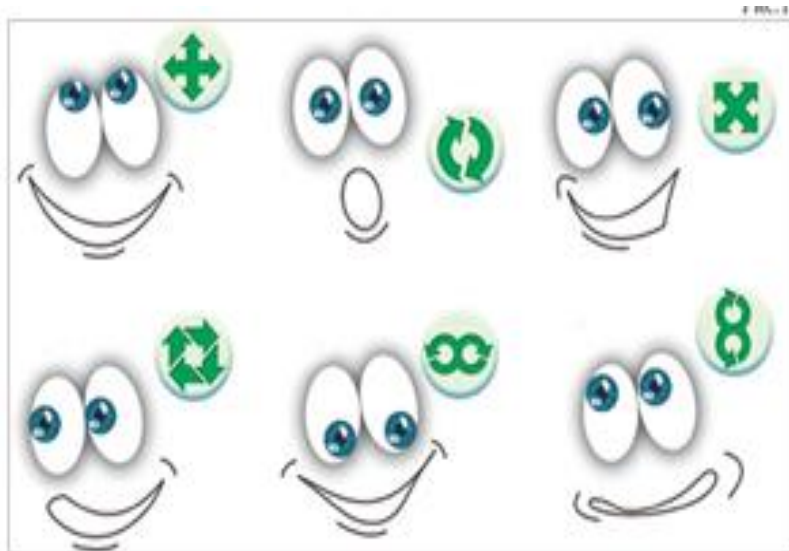
### **Расширение поля зрения**

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но

каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

### Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.



## СОВЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Здоровый ребенок – это счастье родителей. К сожалению, таким он не может стать сам. С ребенком необходимо заниматься. Ранний возраст – важный период в формировании личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Очень важно вовремя научить малыша правильно ходить, бегать, прыгать, ползать, действовать с различными предметами, владеть кистями и пальцами рук, выполнять движения в соответствии с текстом, управлять мышечным напряжением. Движение – основа восприятия и переработки информации об окружающем мире. Именно в процессе движения, сопровождаемого словами, песенками, прибаутками, музыкой, решаются задачи речевого развития ребенка:

- прогрессирует понимание речи;
- обогащается активный словарь;
- начинается фразообразование;
- усложняется наглядно-действенное мышление;
- естественно происходит развитие мышечной системы и двигательных навыков;
- формируется эмоционально-волевая сфера.

Уровень сформированности двигательных навыков ребенка раннего возраста является показателем нормального или патологического развития. Утренняя зарядка – самый доступный для всех вид физической культуры. Утренняя зарядка способствует активному переходу от сна к бодрствованию. Она позволяет сохранить бодрость и работоспособность в течение всего дня. Недаром говорят: «Зарядку делай каждый день – пройдут усталость, вялость, лень!». Наконец, утренняя зарядка – это первый шаг на пути к спорту. Ее можно делать самостоятельно, однако занятия физическими упражнениями в коллективе, с родителями, всей семьей проходят интереснее, веселее, продуктивнее. «Мне надо много двигаться» Поддерживайте ребенка в его стремлении быть активным и создавайте условия для этого. Именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным. Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило не вызывают у родителей тревоги: поведение у них уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегает, прыгает столько, сколько

может. Другое дело – дети с повышенной активностью. Они не уравновешены, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребенка. Переход должен быть постепенным. Малоактивные не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако, надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками. Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (предложите догнать вас). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (мяч). Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего - создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия (каталки, машинки, ящики и коробки, дорожки из клеенки, надувные бревна, мячи...). Движение требует пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться. Необходимо также проводить специальные занятия, привлекать ребенка к участию в подвижных играх, делать с ним утреннюю гимнастику. Каким видом спорта можно заниматься зимой? Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта. Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед. К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале 20 мин, а затем ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин. На прогулках можно использовать «буксировку» (малыш стоит на лыжах, а родители – папа и мама – тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей). Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие. Мощным фактором закаливания является и средством физического воспитания является плавание. Если ваш ребенок не посещал раньше бассейн (лозунг воспитания детей сейчас – «плавать раньше, чем ходить»), то можно обучать детей плаванию уже с 4-го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс». Каким видом спорта можно заниматься летом? Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет!). При этом

необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными защитными накладками. Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет можно учить ребенка езде на велосипеде. Как определить, соответствует ли велосипед росту ребенка? Для ребенка 4 – 5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали, расстояние от руля до сидения по вертикали не должно быть больше 18 см. Обучая детей катанию на велосипеде, необходимо воспитывать у них внимание и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых малышу целесообразно заняться подвижными играми. Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза.

### **Десять советов родителям по адаптивной физкультуре**

Совет 1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» — всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

Совет 2. Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных распоряжений (мама — «хватит бегать»; папа — «побегай ещё минут пять»). Если это происходит — ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

Совет 5. Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

Совет 6. Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

Совет 9. Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст.

Совет 10. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

## «СОВЕТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ПЛОСКОСТОПИЯ»

Диагностика плоскостопия. Если следы обуви имеют форму боба, то это нормальная стопа. Своды стоп приподняты и при ходьбе выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа – начинается плоскостопие. Если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах – нужна помощь ортопеда. По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным 1:4, уплощенным 2:4, плоским 3:4.

### ***Упражнения для укрепления мышц свода стопы:***

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).
2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
3. Ходьба по ребристой доске.
4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
5. Ходьба боком по палке, толстому шнуру.
6. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
7. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
8. Катать палку ( $d=3$  см) вперед-назад (сидя).
9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.
10. Подняться на носки и выполнять приседание, держать за опору.

### ***Значение правильной обуви:***

1. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.
2. Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.

3. Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.

4. Слишком мягкая подошва также не допустима, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.

5. Каблук. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.

6. Фиксированный задник. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

7. Прочная фиксация в носовой части. Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.

8. Хорошая вентиляция обуви. Для обеспечения оптимального температурно влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.



## ***УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕТЯМ С ПЛОСКОСТОПИЕМ***

Продолжительность занятий 10 минут. Перед упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку – на одной и на двух ногах.

1. «Каток» - ребенок катает вперед - назад мяч, скакалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

2. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

3. «Маляр» - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

4. «Сборщик» - ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги мелкие различные предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.) и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске.

5. «Художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. «Гусеница» - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сжимая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова расправляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы и пятки могут касаться пола. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

7. «Кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех

пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

8. «Серп» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см), согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

9. «Мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

10. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

11. «Барабанщик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

12. «Хожение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКА ЕЕ НАРУШЕНИЙ

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка. Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребёнка. Памятка для родителей В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать). Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз. Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводите носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

## **УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕТЯМ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

1. Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, руки расположите на поясе. На вдохе разведите локти до того момента пока лопатки не соприкоснутся. На выдохе вернитесь в начальное положение. Повторять упражнение нужно не менее пяти раз.
2. Разведите в сторону руки. Выполняйте движения назад по кругу не менее десяти раз. Дыхание при этом может быть произвольным.
3. Поставьте ноги шире, кисти прижмите к плечам. На выдохе выполните наклон вперёд, на вдохе вернитесь в начальную позицию. При выполнении упражнения спина должна оставаться прямой. Осуществите не менее пяти наклонов.
4. Соедините руки за спиной. Произведите пять-шесть наклонов в стороны.
5. Возьмите в руки гимнастическую палку, вытяните руки перед собой. На выдохе выполните приседание, на вдохе возвращайтесь в начальную позицию. Спина должна оставаться прямой. Необходимо осуществить четыре-пять подходов.
6. Зажав палку в руках, на вдохе потянитесь вперёд и вверх. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите четыре-пять раз.
7. Лягте на спину, положите руки вдоль туловища. Поочередно поднимайте вверх ноги. Выполнить упражнение необходимо три-четыре раза.
8. Лягте на живот, руки расположите на поясе. Поднимайте тело вверх на вдохе, опускайте на выдохе. Осуществите три-четыре подхода.
9. Расположив руки на талии, выполняйте прыжки в высоту. Чередуйте эти подскоки с ходьбой.
10. В заключении выполните разведение рук в положении стоя. На выдохе широко разводите руки, на вдохе – соединяйте.

## **Консультация для родителей «Упражнения и игры для профилактики плоскостопия дошкольников»**

В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие, а родители нередко проявляют достаточно легкомысленное отношение к этому заболеванию. Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям. Стопа—это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушений осанки. Плоскостопие может полностью нарушить амортизацию стопы, в результате вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может привести к развитию артроза.

Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить намного сложнее. Именно по этой причине так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников. С того момента, когда ребенок начинает вставать на ножки, необходимо укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, воспитывать навык правильной ходьбы (не разводя носков), следует познакомить родителей и педагогов с методами профилактики плоскостопия, включить игры и упражнения для профилактики плоскостопия в план оздоровительной работы детского сада, объяснять родителям (памятки в группах раннего возраста, консультации и беседы, информация на стендах групп и сайте) и педагогам значение проведения работы по профилактике плоскостопия. Имейте в виду: все упражнения и игры проводятся без обуви.

**Плоскостопие** — заболевание, выражающееся в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства, своды стоп опускаются, расплющиваются — возникает плоскостопие.

### **Правила профилактики плоскостопия у ребенка**

1. При обучении ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застежка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва).
2. Запрещать ходить без обуви по плоским поверхностям: ковер, пол, кафель и др.
3. Запрещать спрыгивать с высоты более 20 см.
4. Учить прыгать мягко на носках, работая стопой.
5. Планово укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения.

### **Задачи по профилактике плоскостопия.**

1. Развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы.
2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.
3. Познакомить родителей и педагогов с упражнениями, играми и правилами для профилактики плоскостопия.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье детей.
5. Расширять совместный двигательный опыт педагогов, родителей и детей.

### **Виды деятельности, в которых проводится профилактика плоскостопия.**

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Совместная деятельность (педагог и дети, родители и дети).
3. Свободная двигательная деятельность.
4. Физкультурные мероприятия.
5. Бодрящая гимнастика.

## Упражнения для профилактики плоскостопия

### • «Ежик»

*И.п.* — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

*Этот мячик так хорош!* (Катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

*Буду ножки укреплять* (катать мяч стопой по кругу) —

Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой.

### • «Лягушата»

*И.п.* — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

*Жили-были лягушата* (руками надавливать на колени и соединять колени вместе). Озорные, как ребята.

*Они лапки разминали* (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги). Силу лапок показали.

*Могли комариков поймать* (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

### • «Корова»

*И.п.* — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

*Вместо сапог у коровы копыта.* (По очереди ставить ноги вперед на пятки.) По лужам шагает смело всегда,

*Ей не страшна дождевая вода.* (Шагать носочками вперед-назад.)

### • «Переложил платок!»

*И.п.* — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

*Я платок возьму ногой* (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (*Медленно перенести его к левой ноге.*) Я несущу платок, не сплю. Коврик я не зацеплю. Выполнить то же другой ногой.

### • «Йог»

*И.п.* — сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

*Ноги скрестно мы сидели* (надавливать на колени),

Но не пили и не ели. Спинки ровно мы держали (*плечи назад, вытянуться вверх*). И о чем-то все мечтали. Повторить упражнение, сменив ноги.

### • «Мои ножки»

*И.п.* — сед на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

*Эта ножка танцует.* (Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. (*То же левой ногой.*) Раз, два, три, четыре, пять! (*Повторить правой и левой ногой.*) Нарисуй кружок опять.

• «Упрямыцы»

*И.п.* — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая. Встретились два козленка, Два упрямых ребенка. (*Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.*) Бодались, бодались, Сражались, сражались... Потом они устали. *Играть вместе стали.* (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

• «Нарисуй ногами!»

*И.п.* — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. Нарисуем мы ногами, как художники, руками. (*Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.*) Это высший класс! Получается у нас.

• «Гармошка»

*И.п.* — то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. (*Собрать правой стопой простынку.*) Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой. (*Разгладить простынку, удерживая край.*)



## Игры для профилактики плоскостопия

### • «Дождь»

Вдоль стен зала (группы) на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят:

*Дождь пошел, и надо нам разбежаться по домам!*

Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

### • «Подъемный кран»

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят набивной мяч весом 500 г, захватив его ногами, то вправо, то влево и произносят: Я сейчас подъемный кран. Он на стройке великан. Груз тяжелый поднимает. Как построить домик — знает.

### • «Переправа»

Сегменты дорожки раскладывают на полу в линию на расстоянии 30-50 см. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону группы.

### • «На водопой»

Дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят:

Жарким днем лесной тропой (*обычная ходьба*)

Звери шли на водопой. За мамой-слонихой

Топал слоненок. (*Ходьба широким шагом.*) За мамой-лисицей

Крался лисенок. (*Ходьба на носках.*) За мамой ежихой

Катился ежонок. (*Ходьба на пятках.*) За мамой-медведицей

Шел медвежонок. (*Ходьба на внешних сторонах стоп.*)

### • Игра «Подъемный кран».

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят набивной мяч весом 500 г, захватив его ногами, то вправо, то влево.

### • Игра «Цапли».

Сегменты дорожки раскладывают по всей площади группы. Дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении — на левую), удерживая равновесие.

### Игра «По кочкам».

Полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на

кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону группы

**Игра «Космическая карусель».** По углам группы (зала) кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 м от стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь таким образом в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч, получает очко.

• **«Мы походим»**

Мы походим на носках,  
А потом на пятках,  
Мы идем, как ребяташки  
И как косолапый мишка.  
Для игры можно использовать дорожки.

• **«Цапли»**

Сегменты дорожки раскладывают по всей площади группы. Дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении на левую), удерживая равновесие.

Цапля на одной ноге, может час стоять в реке.

• **«Топталки»**

Сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50-70 см. Дети в носках под бубен бегут (прыгают галопом или с ноги на ногу, идут заданным способом) по кругу вправо или влево. На сигнал «Стоп!» они быстро встают на ближайший сегмент, топчутся на месте. Я бегу, бегу, бегу, Не споткнусь, не упаду! А услышу «Стоп!» — Сделаю топ-топ!

• **«Ча-ча-ча»**

Дети идут в колонне по одному, чередуя обычную ходьбу и ходьбу на носках. Ча-ча-ча! (*Обычная ходьба.*) Печка очень горяча! (*Ходьба на носках.*) Чи-чи-чи! (*И т.д.*) Печет печка калачи! Чу-чу-чу!

Будет всем по калачу! Чо-чо-чо! Осторожно, горячо!

Для игры можно использовать дорожки.

• **«По кочкам»**

Полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону группы.

Раз — шажок, два — шажок.

Раз — кружок, два — кружок.

Шагают носочки.

С кочки на кочку.

Раз, два, три, четыре, пять —

Будут ножки отдыхать.

•«Кузнечик»

Дети прыгают на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ноги.

Кузнечик прыг да скок

С травинки на цветок.

С цветка на землю вмиг.

И снова скок да прыг.

•«Канатоходцы»

Посередине группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему. По канату я иду. Ни за что не упаду!

•«Юла»

Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево) и стараясь удержаться на нем. Вот как кружится юла: Раз, два, три — и все дела.

•«Трясина»

Дети идут по дорожке, не разводя носков (можно выложенной шнурами, по следам).

Здесь глубокая трясина,

Вся вода покрыта тиной.

Есть лишь узкая дорожка.

Я шагаю понемножку.

Остороженько пойду

И трясину перейду.

•«Космическая карусель»

По углам группы (зала) кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 м от стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь, таким образом в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Команда, первая, взявшаяся за руки и вставшая на обруч, получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

•«Собери ногами!»

По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.

Захвачу предмет стопой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним слежу,

И в коробку положу.

•«Зоопарк»

Детям предлагают отправиться в зоопарк и изобразить, как ходят различные животные. Например: утки — ходьба на пятках, жираф — поднять руки вверх (шея жирафа) и идти, вытягиваясь вверх и т.д. Для игры можно использовать дорожки.

• **«Козлята»** (молдавская народная игра).

Посередине группы двумя шнурами обозначают ров. Ширина его колеблется от 10 до 50 см. На одной стороне рва — дом козлят, на другой — полянка. Козлята идут на полянку, подходят ко рву.

Если хочешь быть здоров,  
Прыгай с нами через ров!

Козлята перепрыгивают ров мягко на носках в том месте, где могут и идут на полянку. Бегают, прыгают, щиплют травку. На сигнал «Домой!» они возвращаются, снова перепрыгивая ров.

• **«Сидячий футбол»**

Дети парами садятся друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол. Каждой паре дают мяч диаметром 20 см. Они ловят мяч руками, а толкают друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой).

**Игры и упражнения по профилактике и коррекции плоскостопия.**

1. Сжимать обеими ступнями резиновую грушу или мячик.
2. Перекатываться с пятки на носок и обратно.
3. Ходить по ребристой доске, массажному коврику, камешкам, гальке и т.п.
4. Сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в двух направлениях – наружу и внутрь.
5. Сидя на полу с согнутыми коленями, собирать пальцами ног мелкие предметы, разложенные по полу, складывать их в кучки и затем точно так же перекладывать из одной кучки в другую, стараясь не уронить. Выполнять поочередно каждой ногой.
6. Зажав пальцами ноги карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.
7. Катать вперед – назад мяч или скалку – сначала одной ногой, затем другой.

**Комплекс для профилактики плоскостопия  
с речевым сопровождением.  
«Если бы ноги стали руками»**

- Что бы мы, ребята делали с вами,  
Если бы ноги стали руками? -  
Вдруг неожиданно Мишка сказал,  
Ну, а Сережа его поддержал:  
- Разве со скукой не справиться нам,  
Если придумаем дело ногам?!

Саня взял спицы и начал «вязать»,  
Димка – ногами «грибы собирать»,  
Я на руках по песочку шагать,  
Яша – ногами игрушку катать,  
Мишка, улегшись у самых дверей,  
Стал дирижировать «Марш глухарей».  
Ваня ногою рисует портрет,  
Леня же пишет отличный сонет,  
Юра ногою до Солнца достал,  
Ласково, нежно его приласкал.  
Словно с мячом поиграл он немножко  
И отпустил, - пусть бежит по дорожке.  
Ну а теперь, словно сказочный веер,  
Тучки по небу ногами развеял.  
«Ножницы» выдумал мудрый Андрей,  
Из тучек нарезал он сто кораблей.  
Как это здорово – думайте сами,  
И предложите рукам стать ногами!