Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение -

детский сад компенсирующего вида №3 «Радуга»

г. Балаково Саратовской области

Консультация

По теме: « Игры и игровые упражнения на профилактику ОДА».

 Подготовила:

Панчурина Ирина Ивановна,

Инструктор по ФЗК

2022гг

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Большая часть детей дошкольного возраста имеют нарушения опорно двигательного аппарата.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, правильное формирование опорно-двигательного аппарата, а также профилактика возможных нарушений - одна из актуальных задач нашего времени.

В нашем дошкольном учреждении систематически осуществляется работа по профилактике и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

 В оздоровительный процесс, включаем следующие профилактические мероприятия:

* лечебно-оздоровительные мероприятия;
* закаливающие процедуры;
* Профилактические игры и упражнения;
* консультативно- информационная работа со специалистами дошкольного учреждения и родителями( законными представителями воспитанников ДОУ).

 Свою работу по коррекции и профилактике опорно – двигательного аппарата строю через игры и игровые упражнения.

Игра для детей — естественный спутник жизни, тренинг взаимодействия с окружающими, освоение различных ролей и функций, моделирование разнообразных ситуаций и их разрешения.

Задачи коррекционно-профилактических игр и игровых упражнений:

* воспитывать сознательное отношение к игровым упражнениям;
* усваивать и закреплять элементы навыков правильной осанки, мелкой моторики пальцев ног;
* обучать навыкам принимать и фиксировать правильную осанку;
* обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы;

**Упражнения для стоп**

* «Извилистая дорожка» ходьба по массажным дорожкам ( на носках, пятках, мелким шагом и.т.д.)
* «Барабан» Дети садятся на стулья (или скамейку). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют движения за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.
* «Собиралочка» Собрать пальцами ног разбросанные по полу предметы.
* «Стирка» На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают повторяют 2-3 раза.
* «Каток» Сидя на стуле(или стоя). Катать вперед, назад брусок, правой

( левой ногой) 6-.8 раз.

* «Покажи мяч» Сидя на полу. Упор руками сзади, стараться как можно выше поднять ногами мяч. Повтор 4-6 раз.
* «Нарисуй картину» Дети стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя карандаши, фломастеры разного цвета и длины.
* «Ёжик» Сидя на стуле, либо на полу резиновым мячиком с шипами массировать обе ступни ног: двигать ступнями вперед-назад, сильно нажимая на массажный мячик.
* «Часики». Сидя на стуле, положить правую ногу на колено левой ноги. В среднем темпе выполнить круговые движения ступней правой ноги по часовой, затем против часовой стрелки, по 10 раз в каждую сторону. Повторить то же левой ногой.
* «Солнышко». Сидя на полу, ноги вверху. Сжать пальцы нок в кулачок (солнышко спряталось), затем сильно растопырить (солнышко показало лучики)
* «Подъемный кран». Сидя на стуле, перед ребенком перпендикулярно ему «палочка-разделитель» или косичка. С одной стороны лежат 10 орешков, (шишек). Ребенок пальцами одной ноги перекладывает предметы с одной стороны палочки на другую. Затем в обратном порядке.
* «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближать и отдалять от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
* «Бабочка». Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
* «Выложи узор» Положения стоя или сидя, ребенок из предметов в круге выкладывает узор при помощи ног.

**Подвижные игры для профилактики плоскостопия**

**«Карусель»**

На одной стороне зала (группы) два обруча, на противоположной стороне также два обруча. Дети делятся на две подгруппы, каждая встает на один из обручей (средней частью стопы) по кругу, все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам приставными шагами - «карусели вращаются». По свистку все игроки перебегают на противоположную сторону, занимая другую «карусель». Выигрывает команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч.

**«Птички на ветках»**

Дети-«птички» стоят на гимнастической палке -«веточке». По сигналу: «День наступает, птички летают!» - дети бегают по площадке в разных направлениях, взмахами рук имитируя движения крыльев птиц. По сигналу: «Ночь наступает, птички засыпают!» - дети встают на гимнастическую палку так, чтобы она оказалась посередине стопы.

 **«Спящий кот»**

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

**«Гуси и коршун»**

Дети-«гуси» ходят гусиным шагом (на носках, присев на корточки, спина прямая). Ребенок-«коршун» стоит в стороне. По команде: «Коршун!» - «гуси» встают, машут руками-«крыльями», разбегаются по залу. «Коршун» ловит «гусей».

 **«Дождь»**

 По краям зала (группы) на полу разложены малые обручи по количеству детей. Дети встают в круг, затем идут по кругу, меняя виды ходьбы по сигналу: на носках, пятках, на внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно и т.п. По сигналу «Дождь!» все останавливаются, и хором говорят:

Дождь пошел, надо нам

Разбегаться по домам!

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

**«Козлята»**

Посередине группы двумя шнурами обозначают «ров» (ширина 10-50 см). На одной стороне «рва» – «дом козлят», на другой - «полянка». Дети-«козлята» идут на «полянку», подходят ко «рву» и произносят:

Если хочешь быть здоров –

Прыгай с нами через ров!

«Козлята» перепрыгивают «ров» мягко на носках и идут на «полянку». Бегают, прыгают, «щиплют травку». На сигнал «Домой!» они возвращаются в «дом», перепрыгивая через «ров».

**Упражнения на коррекцию осанки и укрепление мышечного корсета спины**

**«Цапля»**

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

 А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться

**«Потягивание»**

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

**«Карусель»**

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

**«Покачай малышку»**

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

**«Танец медвежат»**

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

**«Птица»**

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

**«Паровозик»**

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

**«Маленький мостик»**

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей.

Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

**«Плавание на байдарках»**

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

**«Гусеница»**

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

**«Качалочка»**

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

**«Морская звезда»**

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

**«Стойкий оловянный солдатик»**

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть

 **«Самолет»**

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

**«По-турецки мы сидели...»**

По-турецки мы сидели,

Пили чай и сушки ели.

Пили, пили, ели, ели,

Еле-еле досидели.

И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.

**«Черепахи»**

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

 Качественным показателем моей работы по коррекции и профилактики опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста является правильное и качественное спланированная коррекционно – профилактическая деятельность.

В результате моей деятельности, игры по коррекции и профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата доставляют радость каждому ребёнку, пробуждается интерес и способность к творческой активности.