

# Профилактика плоскостопия



# Правильное развитие стопы

- Стопа должна развиваться правильно, т.к. плоскостопие и неправильное развитие стопы ведет к быстрой утомляемости, нарушению осанки, снижению иммунитета. Поэтому необходимо проводить профилактические и корригирующие меры по плоскостопию в детском саду.

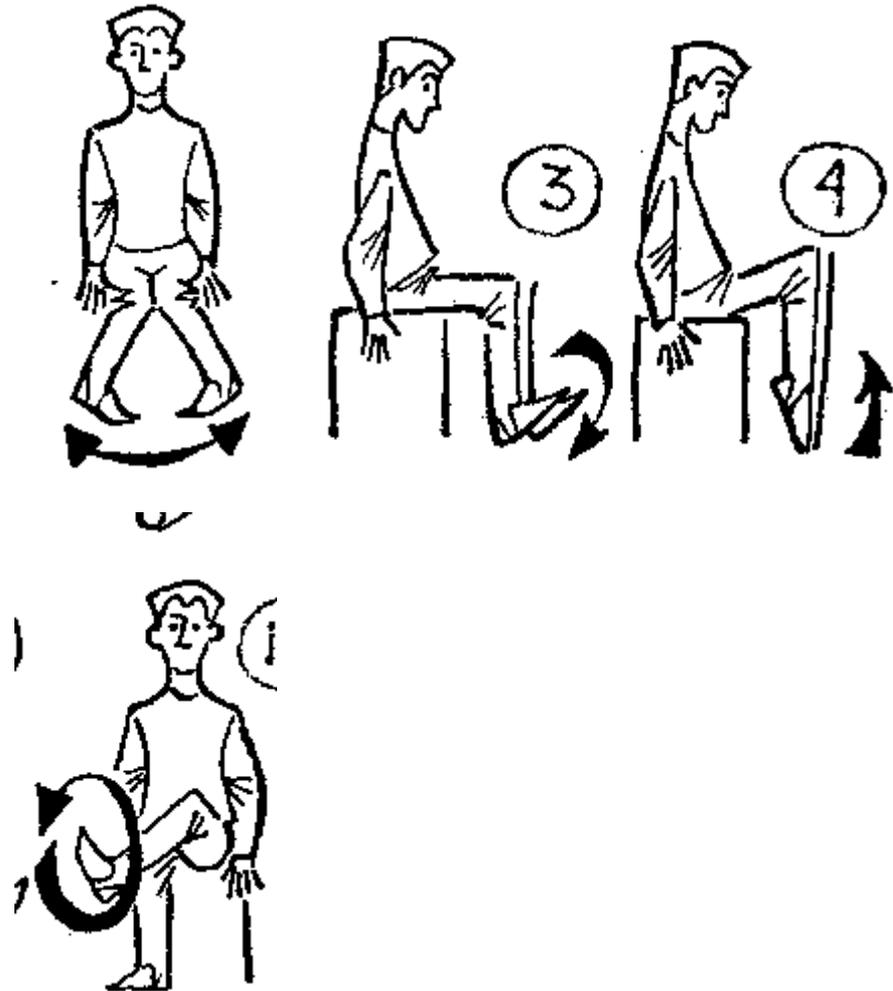
# 1) Физкультурные занятия.

- Очень важно включать в занятия в физкультуре – в разминочной, в заключительно или в межфазовой части. Инструктора должны знать и делать с детьми упражнения по профилактике плоскостопия.



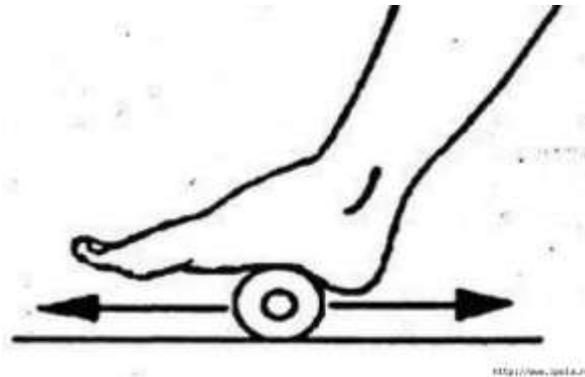
## 2) Физкультминутки.

- Воспитателям также желательно проводить физкультминутки по профилактике плоскостопия.
- а) Между занятиями, сидя за столом – делается пауза, во время которой дети, сидя за столами выполняют движения стопами:
- покрутили, вытянули носок,
- потянули носок на себя,
- удерживая носки вместе развести-свести пятки,
- удерживая пятки вместе развести-свести носки,
- отрывать пятки от пола, удерживая стопы на носочках



# 3) Во время свободной деятельности.

- Разуть деток на ковре (можно до носочков) и предложить им следующие упражнения:
- Поднимание с пола карандашей, захватывая пальцами ног
- переключивание карандашей с места на место
- катание карандашей стопой по полу
- пробовать рисовать карандашом, зажав его между первыми двумя пальцами (для деток постарше)
- ходьба на носочках, на внешней стороне стопы
- перекаты стоя на месте с пятки на носок



## 4) После тихого часа.

Дети сели на стульчиках для переодевания, босиком выполняют упражнения:

- «гусеница» – стопы «ползут» подгибая-разгибая пальцы вперед и назад
- «барабанщик» - удерживая пятки на полу стучать подушечками стоп
- «кораблик» - соединяют подошвы вместе и делают скользящие движения по ковру вперед-назад
- «маляр» - одной стопой гладят другую
- «окно» - удерживая стопы вместе сводить-разводить колени

Поднимать с пола носочки пальцами ног



## 5) Прикроватные коврики.

- В группах (при наличии) можно положить массажные коврики. Дети могут топтаться по этим коврикам после сна, массируя тем самым стопы и стимулируя кровообращение.

