

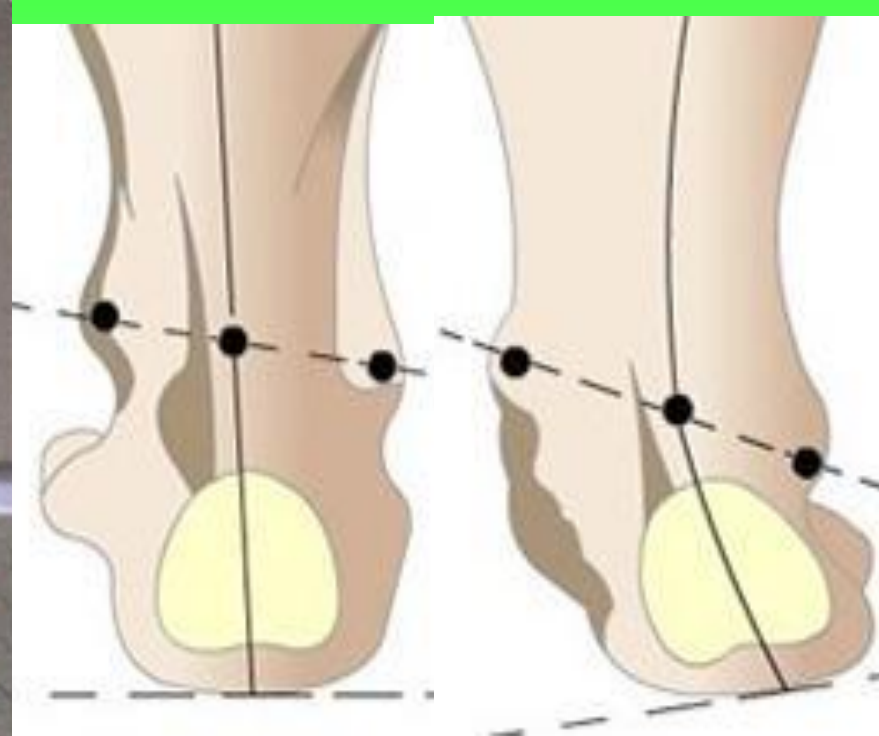
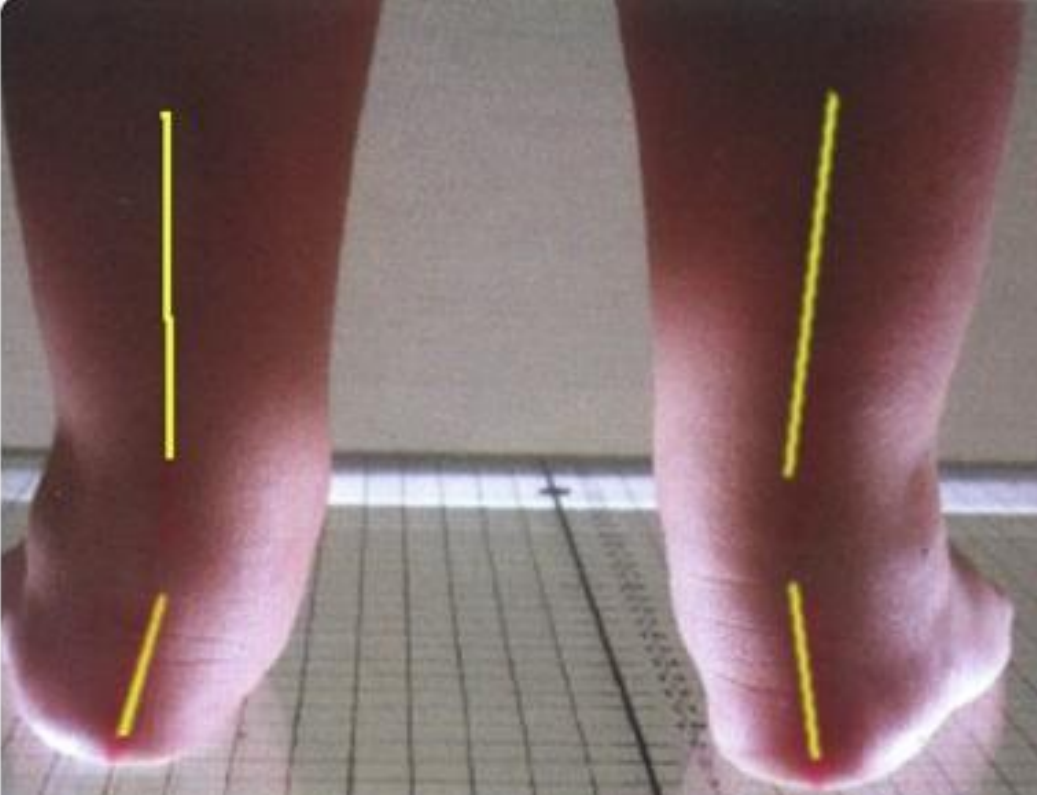
МБОУ «Полянская СОШ»

дошкольное отделение

**«Профилактика и коррекция
плоскостопия на
массажных дорожках в
самостоятельной игровой
деятельности».**



**Подготовила:
Хохрякова Юлия Васильевна,
инструктор по физической культуре.**



FLAT ARCH



NORMAL ARCH

Симптомы.

- Боль в области икроножных мышц;
- Ощущение скованности в них;
- Повышенная утомляемость .



Лечить плоскостопие гораздо труднее, чем его предупредить.



Основные средства профилактики и коррекции.

□ Физическая активность.

Закаливания.

□ Выработка правильной осанки,

Правильно подобранная обувь.

Специальные упражнения.

Массаж.

□ Ходение босиком по разнообразной поверхности.

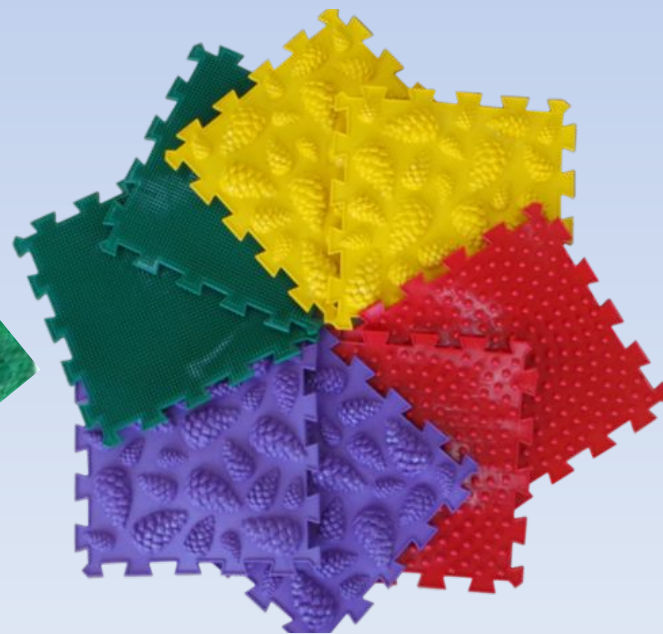


Частота возникновения плоскостопия у детей увеличилась.



Положительный эффект.

- Глубокий терапевтический эффект ;
- Происходит естественная тренировка мышц голени и активно поддерживается свод стопы за счёт так называемого рефлекса щажения;
- Массаж стоп;
- Закаливание



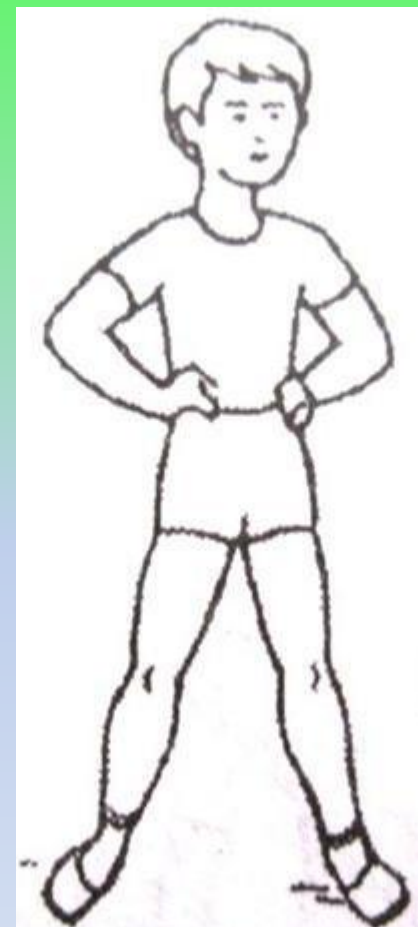
Основные принципы использования массажных ковриков и дорожек:

- Гимнастика после сна, ежедневно;
- Самостоятельная двигательная деятельность;
- Упражнения выполнять от простых к сложным, добавлять новые движения.
- Начинать на коврике с мягким терапевтическим эффектом, переходить на коврики с жестким терапевтическим эффектом;
- Босиком или в носках.



Важно!

Во время игр и упражнений необходимо исключить нерациональное исходное положения стоя, на внутренней стороне стопы, когда сила тяжести приходится на её внутренний свод.

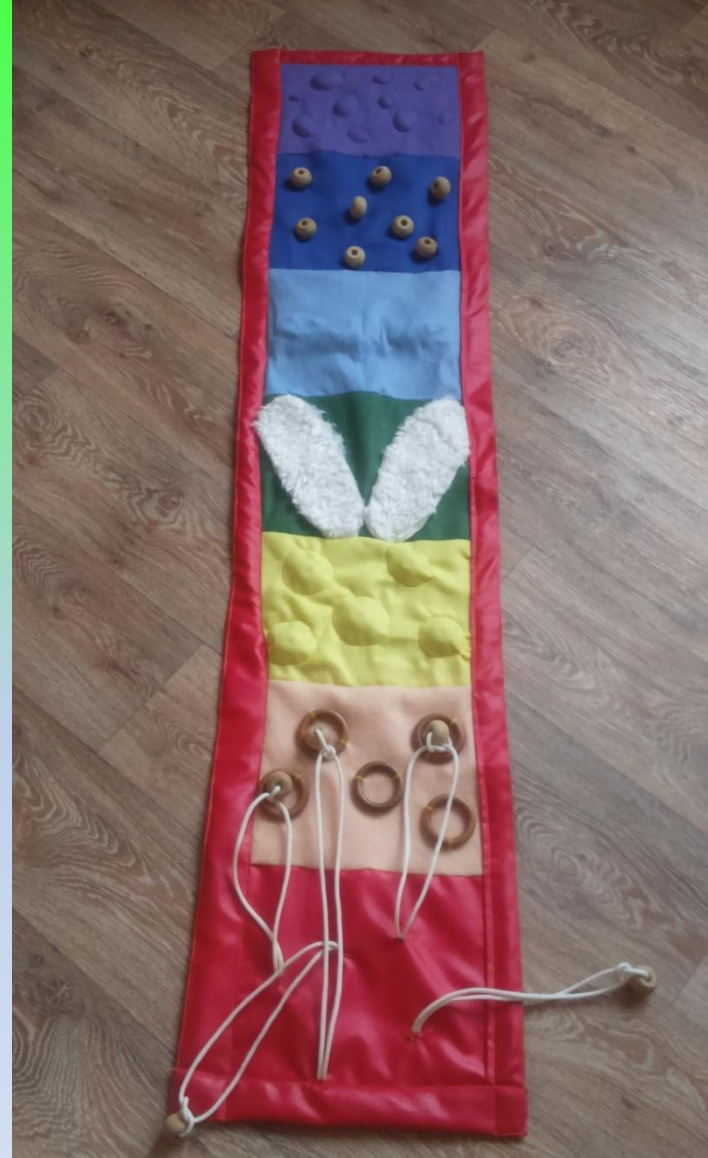
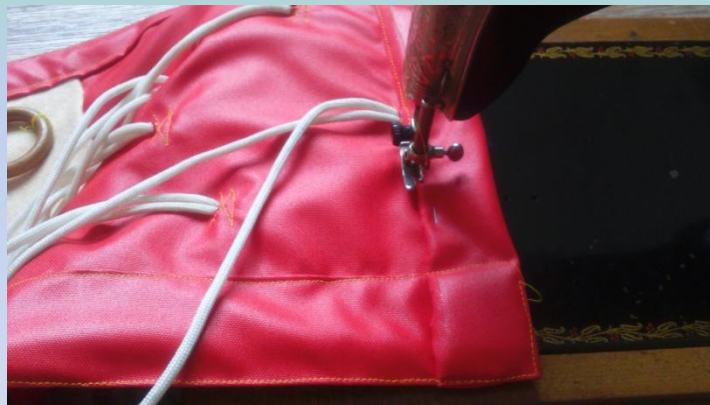
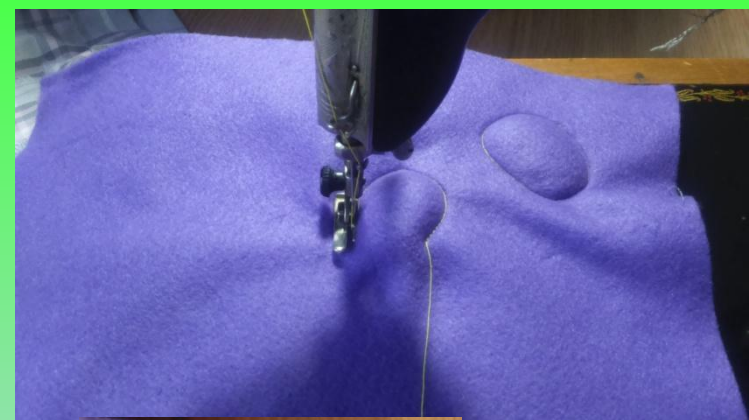


Цель и задачи.

Профилактика и коррекция плоскостопия в самостоятельной игровой деятельности.

- 1) Подобрать игры и игровые упражнения, обеспечивающие развитие, повышение выносливости в первую очередь мышц голени, стопы;
- 2) Ознакомить с играми и увлечь детей заниматься на массажных ковриках;
- 3) Создать условия для самостоятельной игровой деятельности в детском саду и дома.





Для домашнего использования можно изготовить массажный коврик из подручных материалов. Техника изготовления – лоскутная с элементами аппликации.

Игра с кубиком.



«Тик-так!»

«По мостику за цветами».



«Перейди болото».

«Бездомный заяц».



**Благодарю за
внимание!**