

**«Игровые упражнения  
по профилактике плоскостопия у детей  
старшего дошкольного возраста в  
режимных моментах»**



**Составила воспитатель:  
Зотикова Н.Л.  
Детский сад № 274**

- ❖ Так как приоритетным направлением нашего детского сада является физкультурно-оздоровительное, я над этой проблемой работаю постоянно. Одной из важных проблем является – плоскостопие.
- ❖ Плоскостопие наиболее часто формируется в детском возрасте и по мере взросления способно негативно повлиять на всю последующую жизнь человека. При развитии плоскостопия отмечается нарушение опорной функции в нижних конечностях, что способствует ухудшению процессов кровообращения, появлению болей, а иногда даже судорог в области ног.

# Что такое плоскостопие?

## Плоскостопие

— одно из самых распространенных заболеваний опорно - двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы и неправильное её развитие. Подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола.

## плоскостопие



нормальная стопа



плоская стопа



Основная роль в профилактике принадлежит специальным игровым упражнениям, которые позволяют эффективно корректировать первые признаки плоскостопия.

Работа по профилактике плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста проводится через игровые упражнения во всех режимных моментах:

- ❖ - утренняя гимнастика;
- ❖ - НОД по физическому развитию;
- ❖ - физкультминутки, динамические паузы;
- ❖ - игры и упражнения на прогулке;
- ❖ - гимнастика после сна;
- ❖ - физкультурный досуг.
- ❖ - игровые упражнения
- ❖ Также проводится работа с родителями (консультации, совместное изготовление нестандартного оборудования).



## Цель игровых упражнений:

- ❖ - укрепить и повысить тонус мышц свода стопы;

### Задачи:

- ❖ - способствовать развитию крупной и мелкой мускулатуры ног;
- ❖ - способствовать умению выполнять движения под музыку;
- ❖ - способствовать умению входить в воображаемую ситуацию, работать в команде.

Игровые элементы позволяют превратить серьезную процедуру в веселое занятие. При этом ребенок запоминает стихи, которые произносит воспитатель или родители и в дальнейшем может выполнять гимнастику самостоятельно.

❖ Применение природно-оздоровительных факторов, например, хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам), также способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп.

❖ Начиная с шестого года жизни (старшая группа), дети приступают к систематическому разучиванию прыжков на скакалке. Во избежание чрезмерной нагрузки на стопу, упражнения в прыжках на скакалке следует чередовать с небольшими интервалами отдыха.





# НОД по физическому развитию



## Самомассаж:

ежиками – шишками, игольчатыми мячиками

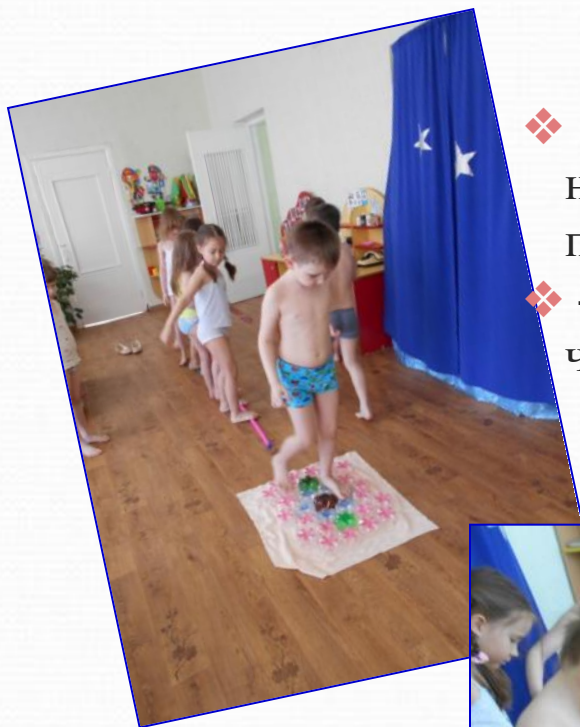




# Игровые упражнения по профилактике

## ПЛОСКОСТОПИЯ

- ❖ -Собирание пальцами ног : салфеток, мелких предметов.
- ❖ -Переход по мостику через реку.



## Прокатывание предметов ногами(подошвами): по счетам, массажорам, мелким шарикам





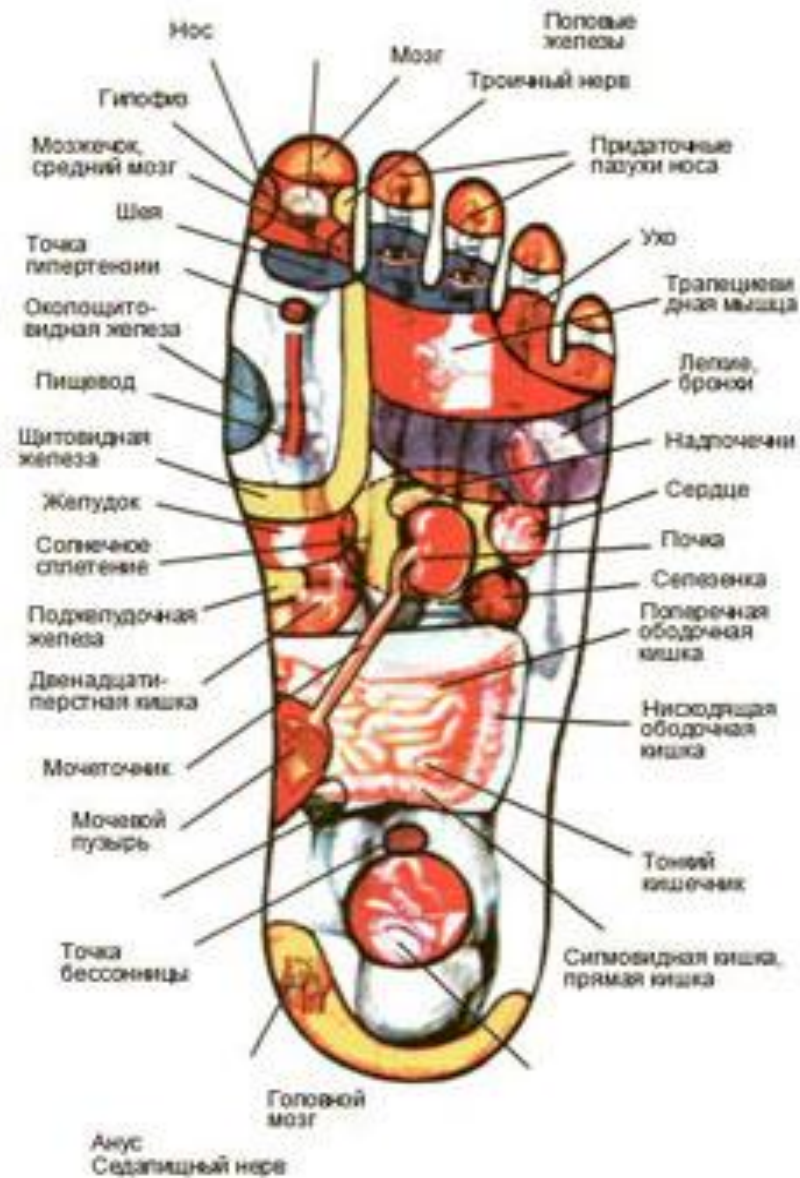
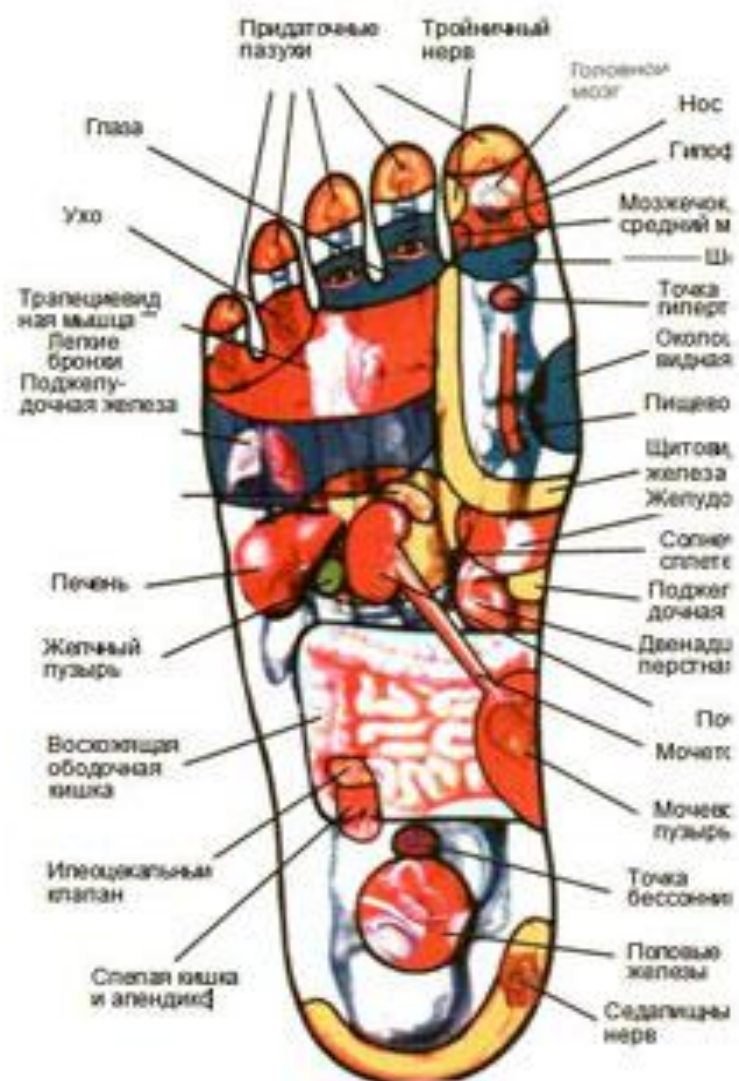
# Гимнастика после сна





# Ходьба по ребристой дорожке и обручу





Основываясь на опыте своей работы, я могу утверждать, что положительные эмоции, приятные ощущения и мышечная радость, которая тоже присутствует во время игровых упражнений, являются самой хорошей и полезной помощью в данном случае.

Все задания выполняю в проветренном помещении босиком.



*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*



**Гиппократ**



**Спасибо за внимание!**



спасибо!