

Российская Федерация  
муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №5 «Колокольчик»

# Проект «Сохраним стопы здоровыми»

*Воспитатель*

*Андрусик Татьяна Александровна*

# Актуальность

Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка здоровым и жизнерадостным. Но, к сожалению, состояние здоровья детей в наше время имеет тенденцию к ухудшению, несмотря на все достижения медицины.

При этом с каждым годом они «молодеют» и, уже среди воспитанников детских садов у многих детей врачи выявляют хронические заболевания. Это – и, неправильная осанка, и различные нарушения опорно – двигательного аппарата и многие другие заболевания. **Большое влияние на формирование осанки ребёнка оказывает состояние его стоп.**

Поэтому очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья. Значимость применения данного проекта определяется решением задач оздоровления дошкольников, создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка

**Цель:** Привлечение родителей к использованию разных методов профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста.

### **Задачи:**

- .Углублять представления родителей и детей о знании профилактических мероприятий по плоскостопию
- .Укреплять мышцы стоп
- .Воспитывать желание быть здоровыми.

**Участники проекта:**

Дети подготовительной группы №4, родители группы, воспитатели.

**Предмет исследования:**

плоскостопие и его профилактика.

**Гипотеза:** профилактика - лучшее лекарство  
лечения плоскостопия

**Вид проекта:** творческий.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный.

**Срок осуществления:** октябрь 2013г. – ноябрь  
2013г.

## Ожидаемый результат:

- Повышение родительской компетентности по вопросам здоровьесбережения
- Выставка нестандартного оборудования по профилактике плоскостопия

# Стопа

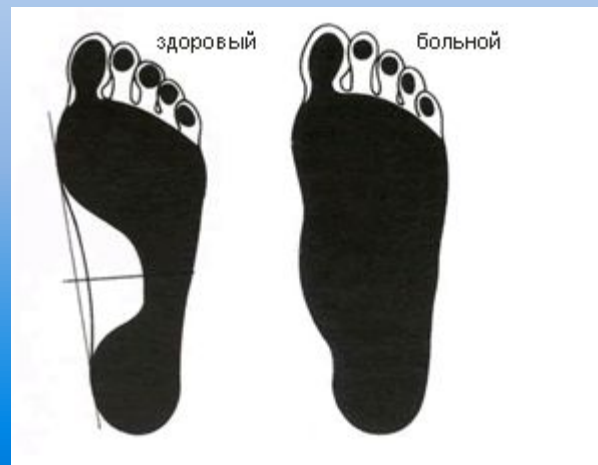
- Стопа – орган, обеспечивающий опору и передвижение человека. Мощная система связок и мышц обеспечивает сохранение формы сводов стопы и их функции.



- Нормальная стопа имеет один поперечный и два продольных свода (внутренний – рессорный и наружный – опорный).

# След

В норме стопа опирается о землю пяточной костью и головками плюсневых костей, внутренняя её часть не касается земли, что хорошо видно по отпечатку подошвы.





**Всем понятно и известно,  
Что приятно быть здоровым.  
Только надо знать  
Как здоровым стать.**





# Плоскостопия можно избежать

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей.

Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

# Первые симптомы плоскостопия

- \*
  - обувь стоптана с внутренней стороны
  - ноги быстро утомляются при ходьбе и длительной работе на ногах
- \*
  - усталость и боли в ногах к концу дня, чувство тяжести, отечность, судороги
  - отечность в области лодыжек
- \*
  - увеличение размера стопы (особенно по ширине)

# По происхождению плоскостопия различают:

врожденную плоскую  
стопу

травматическую

паралитическую

рахитическую

статическую

# Профилактика

- В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, укрепляющих свод.
- Рекомендуется носить удобную обувь и не допускать чрезмерных нагрузок на ноги.
- Регулярное выполнение физических упражнений благотворно сказывается и на состоянии опорно-двигательного аппарата.
- Укрепление мышц, связок, суставов на основе общего укрепления организма способствует профилактике деформаций опорно-двигательного аппарата в целом и плоскостопия в частности.

# Профилактика

- Помочь предупредить плоскостопие у детей могут регулярные занятия коньками, лыжами.
- В летнее время по возможности чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, маленьким не острым камешкам, воде.
- Для укрепления свода стопы полезно лазание по гимнастической лестнице, канату, босиком. Ходьба по доске, бревну.
- Тем же, у кого нет возможности для таких тренировок, рекомендуются специальные упражнения.

# СТЕПЕНИ ПЛОСКОСТОПИЯ



# Памятка №1

## Проверь свою стопу

### ТЕСТ НА ПЛОСКОСТОПИЕ

Проводится он довольно просто. Возьмите чистый лист бумаги, положите его на пол. Теперь намажьте ступни каким-нибудь жирным кремом и встаньте на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток ваших стоп. Обведи отпечаток цветным карандашом. Соотнеси свой отпечаток стопы с рисунком. Если они похожи, то обратитесь к ортопеду.



**Не откладывай посещение врача!**

# Памятка № 2

## Комплекс упражнения №1 для укрепления мышц стопы

1. При исходном положении ноги врозь, носки "смотрят" внутрь, делайте попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
2. Затем несколько минут походите на носках.
3. Потом такое же время походите на пятках.
4. Немного походите с поджатыми пальцами ног.
5. Потом походите с поднятыми пальцами.
6. Несколько раз в день по 10-15 минут ходите на наружных краях стопы, как "мишка косолапый".
7. Стоя на носках, переминайтесь с ноги на ногу.
8. Сидя на стуле, как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое делайте обеими ногами вместе.



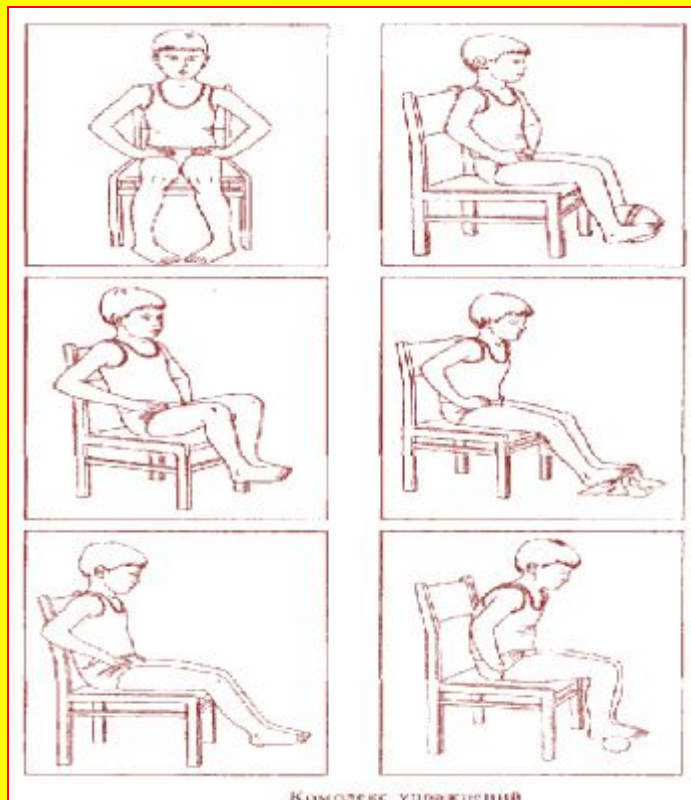
# Памятка № 3

## Комплекс упражнения №2 для укрепления мышц стопы

- \* Исходное положение - сидя на стуле.
- \* Сгибать - разгибать пальцы ног
- \* Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
- \* Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
- \* С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- \* Соединить подошвы стоп (колени прямые).
- \* Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.
- \* Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
- \* Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- \* Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
- \* Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)

# Памятка № 3

Выполняй упражнения по рисункам



# Побеседуем о стопе



# Упражнения для профилактики плоскостопия

## На носочек встанем

мы,

а потом на пяточку





# Упражнение «Качели»



# Массаж стоп



# Упражнения для профилактики плоскостопия

Упражнение «Паучок»



Упражнение «Бабочка»





# Упражнение «Карусели»





# Упражнения с использованием карандаша и мячей



# Упражнение «Загрузи грузовик»





# Упражнение «Забрось в КОЛЬЦО»



# Упражнение на массажере для ног







Вот художники у нас  
Посмотрите высший  
класс  
Нарисуем мы цветы  
Небывалой красоты!  
Солнце, воздух и река,  
Грозные облака.  
Ножкой трудно  
рисовать, надо детям  
помогать.



# «Мы рисуем ножками»



Будьте здоровы!