

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста в разных режимных моментах



инструктор по физвоспитанию:
Смирнова Екатерина Юрьевна

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.



норма



плоскостопие

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ

- Гигиенические, физические, природно-оздоровительные – вот основные факторы профилактики детского плоскостопия.



предметы для выполнения упражнений по профилактике плоскостопия



- Процесс формирования стопы продолжается до 5-6 лет. Только после этого возраста можно с определенностью говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.



Упражнения по профилактике плоскостопия

с малышами:

- Попеременное сгибание и разгибание стопы, пальчиков
- захватывание пальцами и приподнимание карандаша
- ходьба по гимнастической палке, обручу
- массаж шишками, мячиками – ежиками



Прокатывание предметов ногами (подошвами):

- по счетам
- игольчатым мячикам
- палочкам
- мелким шарикам



Собирание пальцами ног:

- шишек
- мелких игрушек (от Киндера).

Самомассаж:

- ежиками
- шишками



Для детей старших групп:

- ходьба по бревну боком, в полуприсяде

- упражнения с эластичным бинтом, со скалкой,
- рисование ногами и перекладывание бусинок,
- игра в футбол сидя
- захват и приподнимание мяча обеими ногами



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА



ходьба по ребристой дорожке и обручу



ходьба по «кочкам»



катание массажных мячиков стопой



**Собираем пальцами ног
«мусор»**



**тянем носочки
от себя – к себе**

**«Люди вместе могут
совершить то, чего не в
силах сделать в одиночку:
единение умов и рук,
сосредоточение сил может
стать почти всемогущим».**

Д.Уэбстер

Спасибо за внимание!

