

Данилова Наталья Александровна
МБДОУ «Детский сад «Звездочка»



**Профилактика
плоскостопия
у дошкольников**

Стопа является опорой , фундаментом всего организма. Поэтому изменение его формы влияет не только на функцию стопы, но и изменяет положение позвоночника. Деформация стоп, скорее всего, приведет к нарушению осанки детей. Это отрицательно скажется на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям.

Активное формирование функции опорно – двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие у детей вылечить намного сложнее. Именно по этой причине необходимо проводить профилактику плоскостопия у дошкольников.

С того момента, когда ребенок начинает вставать на ножки, необходимо укреплять мышечно – связочный аппарат голени и стопы, воспитывать навык правильной ходьбы (не разводя носков).



Правила профилактики плоскостопия

При обучении ребенка ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застежка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва)

Планомерно укреплять мышечно – связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения

Учить ребенка прыгать мягко на носках, работой стопой

Запрещать ребенку спрыгивать с высоты более 20 см.

Запрещать ребенку ходить без обуви по плоским поверхностям (полу, ковру и т.п.)





Ознакомить родителей и педагогов с упражнениями, играми, правилами для профилактики плоскостопия

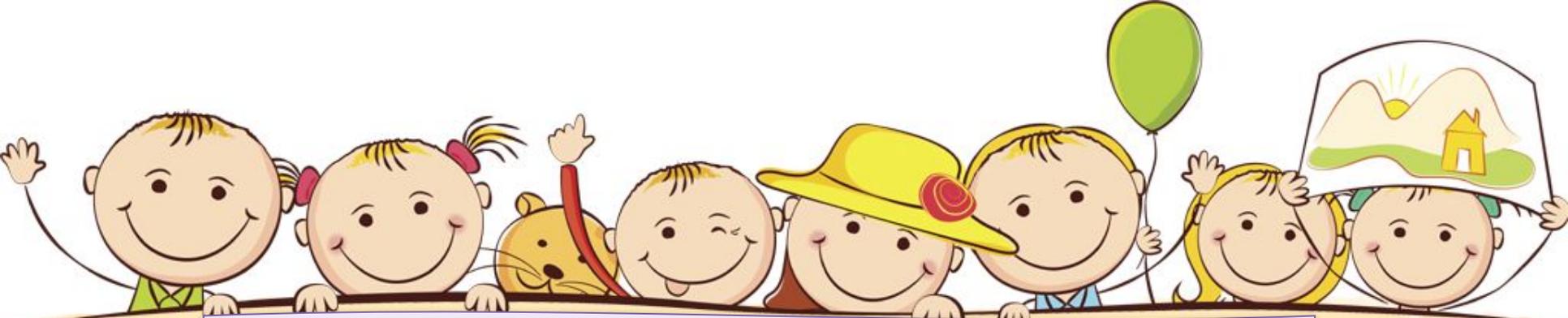
Расширять совместный двигательный опыт педагогов, родителей и детей

Формировать навык правильной ходьбы и осанки

Задачи

Развивать у детей мышечно – связочный аппарат голени и стопы

Укреплять психическое и физическое здоровье детей



Виды деятельности в ДОУ, в которых проводится профилактика плоскостопия

Совместная деятельность (педагог и дети, родители и дети)

Свободная двигательная деятельность

Утренняя гигиеническая гимнастика

Бодрящая гимнастика

Физкультурные мероприятия

ЛФК



Оборудование, используемое для профилактики плоскостопия

- ❖ Ребристые дорожки (30* 180 см со следами)
- ❖ Балансированные подушки- полусферы с массажными элементами диаметром 20 см.
- ❖ Массажные пазлы 30*20 см.
- ❖ Простыни 40*20 см и платочки размером с носовой платок.
- ❖ Набивные мяч массой 500 граммов.
- ❖ Мелкие предметы для сбора стопами: цветные пробки, желуди, мелкие детали конструктора.
- ❖ Надувные мяч диаметром 20 см.
- ❖ Канаты и шнуры разной длины, шириной 1-3 см.
- ❖ Коробки или ёмкости.
- ❖ Обручи диаметром 70-100 см.

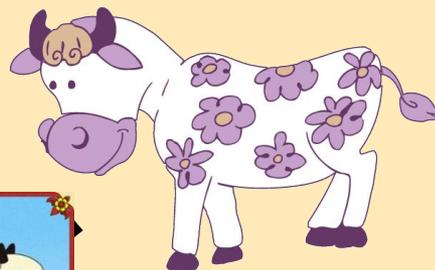


Все упражнения и игры проводятся без обуви



Упражнения для профилактики плоскостопия

- «Ёжик»
- «Лягушата»
- «Корова»
- «Переложил пл
- «Йог»
- «Мои ножки»
- «Упрямыцы»
- «Нарисуй ногами»



Игры для профилактики плоскостопия



- «Дождь»
- «Подъемный кран»
- «Переправа»
- «На водопой»
- «Мы походим»
- «Цапли»
- «Топлалки»
- «Ча-ча-ча»
- «По кочкам»
- «Канатоходцы»
- «Кузнечик»
- «Юла»
- «Трясина»
- «Космическая карусель»
- «Собери ногами»
- «Зоопарк»
- «Кладите





РАСТИТЕ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ !



спасибо!

