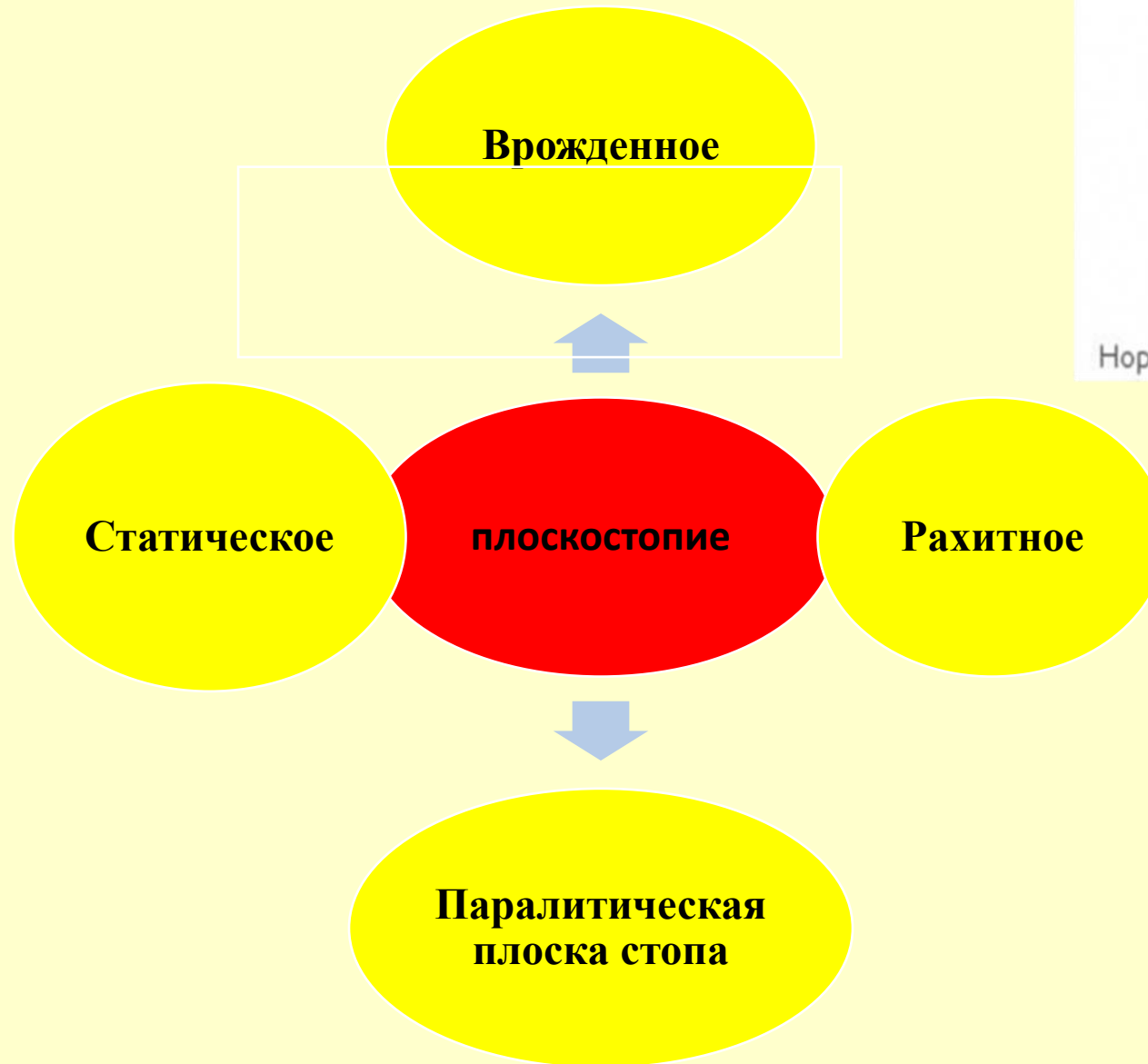


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НЕФТЕЮГАНСКА
ДЕТСКИЙ САД № 26 «РАДОСТЬ»

Тема: «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»



Подготовил инструктор по физической культуре
Ирина Владимировна Боголюбова



Профилактика плоскостопия (общие указания)

Важно правильно подобрать обувь: с твёрдым задником и закрытым носом, на небольшом — 0,5 см каблук, носок должен быть достаточно широким, чтобы пальцы располагались свободно, без сдавливания. Обувь на плоской подошве, сандалии и туфли без задников недопустимы для маленьких детей. Ботинки, которые малыш донашивает за кем-то, не лучший вариант, т.к. они уже деформированы под чужую ногу, что может оказать влияние на неокрепшие мышцы и суставы. Ортопедическая обувь помогает правильному формированию стопы.



В летнее время ребёнку полезно ходить босиком по траве, гальке, песку. Недопустима постоянная ходьба босиком по ровной поверхности – полу, ковру, асфальту.

Зимой – по рассыпному гороху, бобам, специальным массажным (ортопедическим) коврикам. Коврик имеет на поверхности много выпуклостей разного размера и высоты. По такому коврику можно ходить или даже просто стоять на нём, эффект всё равно будет. Он улучшает кровоснабжение, дозирует нагрузку, предоставляет необходимый рельеф.

Приучите ребёнка к систематическим занятиям на массажном коврике (ходьба, гимнастика, игры) не менее двух раз в день. Массажный коврик – ваш союзник в борьбе с плоскостопием.



Массажные ортопедические коврики

Игры и упражнения направленные на профилактику плоскостопия

Положение, сидя на стуле:

- сгибание и разгибание пальцев ног;
- поочерёдное отрывание от пола пяток и носков;
- круговые движения стопами;
- разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола.

Положение – лёжа:

- подъём на носочки, задержаться на 2-3 секунды, плавно опуститься;
- стоять на внешних сторонах стопы;
- приседание без отрыва пяток от поверхности пола.

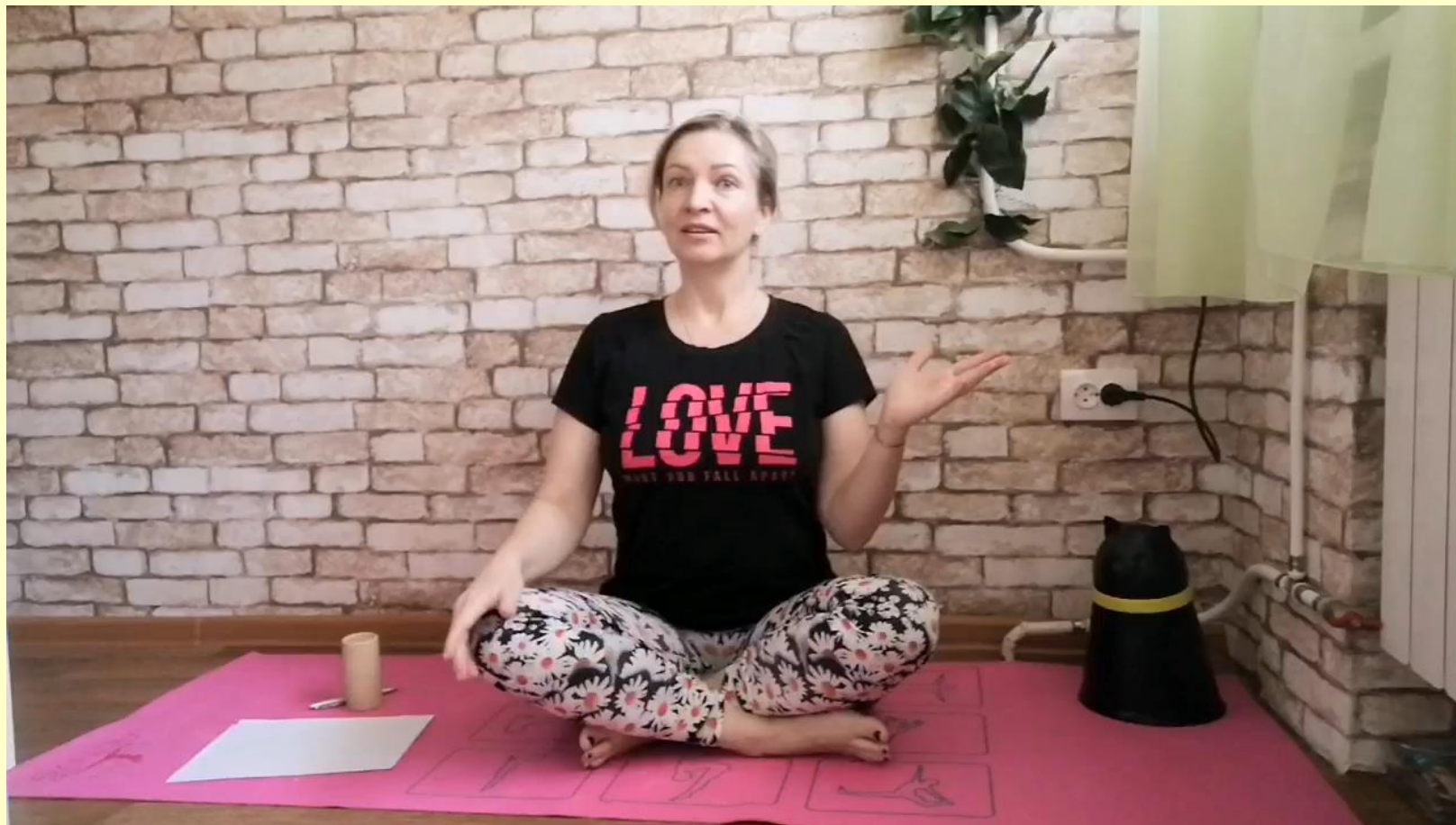
Необходимо периодически ходить на пятках, носках или внешних сводах стоп, чередовать периоды активных движений на ногах с периодами отдыха, когда стопы ребёнка могут отдохнуть



Игра «Ловкие пальчики ног»



Упражнение «Рисование ногами»



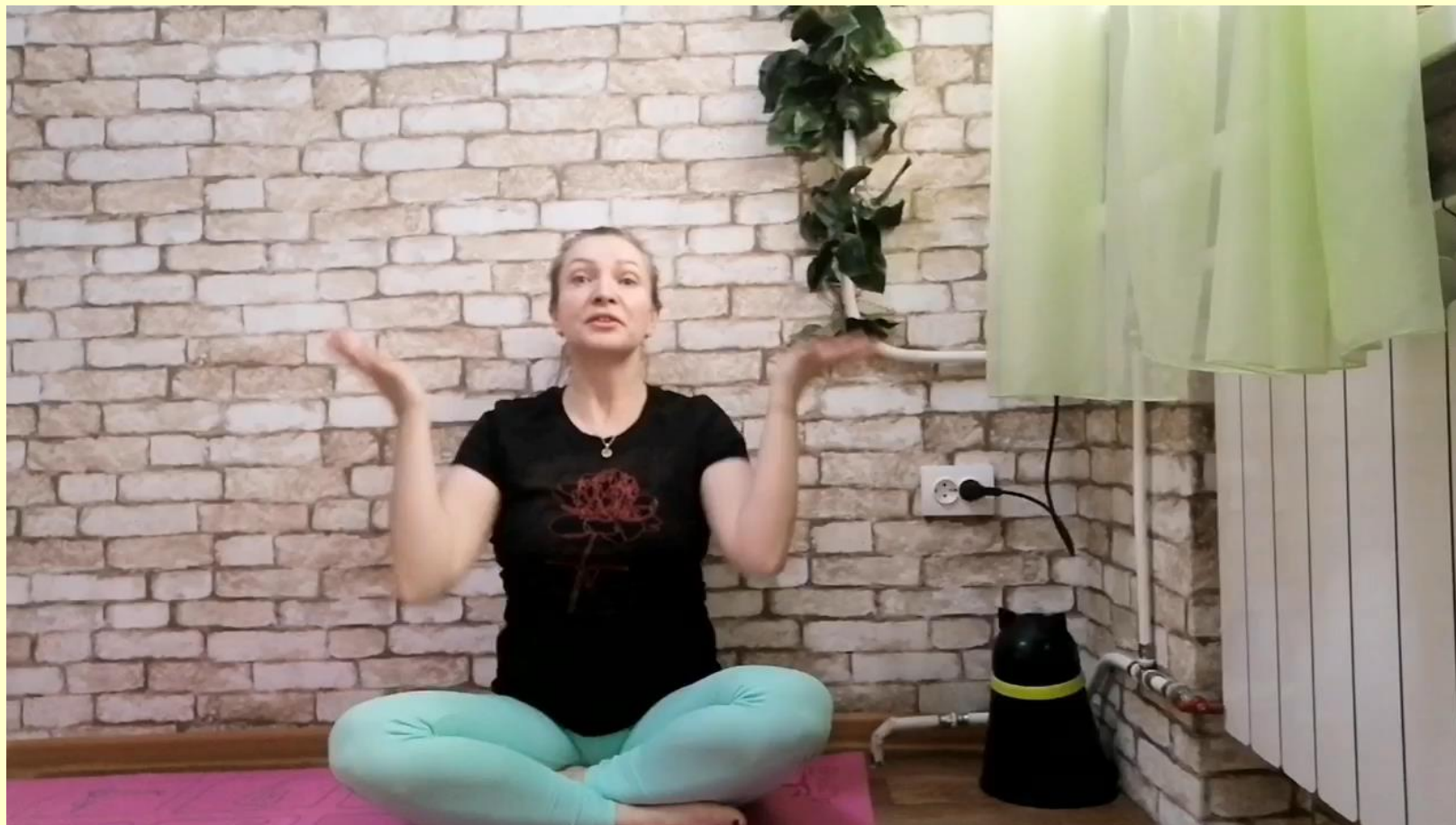
Упражнение «Наступи крокодилу на хвост»



Игра «Передай мяч ногами»



**Рекомендации педагогам и родителям
«Профилактика плоскостопия дома и в детском саду»**



Информация для родителей и педагогов в социальных сетях:

- **Группа VK «Физкультура в Радость»**

Видеоролики, консультации, рекомендации, музыкальные композиции.

- **Канал YouTube «Физкультура в Радости»**

Видеоролики с рекомендациями.