Упражнения и игры

для профилактики плоскостопия

дошкольников.

Плоскостопие — заболевание, выражающееся в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства, своды стоп опускаются, расплющиваются — возникает плоскостопие.

Задачи по профилактике плоскостопия.

1. Развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы.

2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.

3. Познакомить родителей и педагогов с упражнениями, играми и правилами для профилактики плоскостопия.

4. Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

5. Расширять совместный двигательный опыт педагогов, родителей и детей.

Виды деятельности, в которых проводится профилактика плоскостопия.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.

2. Совместная деятельность (педагог и дети, родители и дети).

3. Свободная двигательная деятельность.

4. Физкультурные мероприятия.

5. Бодрящая гимнастика.

Упражнения для профилактики плоскостопия

· «Ежик»

И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) —

Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой.

· «Лягушата»

И.п. — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе). Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги). Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

· «Корова»

И.п. — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.) По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

· «Переложи платок!»

И.п. — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (Медленно перенести его к левой ноге.) Я несу платок, не сплю. Коврик я не зацеплю. Выполнить то же другой ногой.

· «Йог»

И.п. — сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели. Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх). И о чем-то все мечтали. Повторить упражнение, сменив ноги.

· «Гармошка»

И.п. — то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой про-стынку.) Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край.)

**Фото-зарисовки**

Упражнения и игры

для профилактики плоскостопия

дошкольников.

Задачи по профилактике плоскостопия.

1. Развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы.

2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.

3. Познакомить родителей и педагогов с упражнениями, играми и правилами для профилактики плоскостопия.

