

# Упражнения и игры для профилактики плоскостопия у дошкольников

## «Ножка танцует, ножка рисует»

В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие, а родители нередко проявляют достаточно легкомысленное отношение к этому заболеванию. Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям. Стопа - это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушений осанки. Плоскостопие может полностью нарушить амортизацию стопы, в результате вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может привести к развитию артроза.

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

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

### Правила профилактики плоскостопия у ребенка

1. При обучении ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застежка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва).
2. Запрещать ходить без обуви по плоским поверхностям: ковер, пол, кафель и др.
3. Запрещать прыгать с высоты более 20 см.
4. Учить прыгать мягко на носках, работая стопой.
5. Планово укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения.

### 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.

## 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.)

### «Переложил 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 несущу 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.

### «Мои ножки»

И.П. - сидя на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. (то же левой ногой.)

Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой.)

Нарисуй кружок опять.

### «Упрямыцы»

И.П. - сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.

Встретились два козленка,

Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг друга.)

Бодались, бодались,

Сражались, сражались...

Потом они устали,

Играть вместе стали. (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

### «Нарисуй ногами!»

И.П. - сидя на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.

Нарисуем мы ногами

Как художники, руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.)

Это высший класс!

Получается у нас.

### «Гармошка»

И.П. - то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой,

Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку.)

Разглажу быстро стопой

И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край.)