

Консультация для воспитателей

«Профилактика плоскостопия в разных режимных моментах»

Основным условием, определяющим своевременное физическое и нервно - психическое развитие ребёнка является хорошее здоровье. Поэтому среди основных задач современного общества можно назвать сохранение и укрепление здоровья детей, полноценное развитие их организма. Особо хотелось бы остановиться на необходимости профилактики плоскостопия. Ведь стопы, благодаря своему уникальному строению и возложенным на них функциям, оказывают непосредственное влияние на весь организм. Поэтому, начиная с раннего возраста, особое внимание необходимо уделять профилактике деформации стоп.

Стопа должна развиваться правильно, т.к. плоскостопие и неправильное развитие стопы ведет к быстрой утомляемости, нарушению осанки, снижению иммунитета. Плоскостопие — это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Поэтому необходимо проводить профилактические и корректирующие меры по плоскостопию в детском саду.

1. Физкультурные занятия. Очень важно включать специальные упражнения – в разминочной, в заключительной или в межфазовой части. Инструктор должен знать и делать с детьми упражнения по профилактике плоскостопия.
2. Физкультминутки. Воспитателям также желательно проводить физкультминутки по профилактике плоскостопия. Между занятиями и во время занятий, сидя или стоя выполнять упражнения для стоп:
 - покрутили, вытянули носок,
 - потянули носок на себя,
 - удерживая носки вместе развести-свести пятки
 - удерживая пятки вместе развести-свести носки
 - отрывать пятки от пола, удерживая стопы на носочках
3. Во время свободной деятельности. Разуть детей на ковре (можно до носочков) и предложить им следующие упражнения:
 - поднимание с пола карандашей, захватывая пальцами ног
 - катание карандашей стопой по полу
 - пробовать рисовать карандашом, зажав его между первыми двумя пальцами (для детей постарше)
 - ходьба на пятках, на носочках, на внешней и внутренней стороне стопы
 - ходьба спиной вперед

- перекаты стоя на месте с пятки на носок
4. После дневного сна. Дети сели на стульчиках для переодевания, босиком выполняют упражнения:
- «гусеница» – стопы «ползут» подгибая-разгибая пальцы вперед и назад
 - «барабанщик» - удерживая пятки на полу стучать подушечками стоп
 - «кораблик» - соединяют подошвы вместе и делают скользящие движения по ковру вперед-назад
 - «маляр» - одной стопой гладят другую
 - «окно» - удерживая стопы вместе сводить-разводить колени
 - Поднимать с пола носочки пальцами ног
5. Массажные коврики. Дети могут топтаться по этим коврикам после сна и во время свободной деятельности, массируя тем самым стопы и стимулируя кровообращение.
6. Консультации для родителей. Желательно, чтоб в каждой группе была папка с информацией по плоскостопию.

Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц голени, стопы.

- **Каток** (Ребёнок катает вперёд - назад мяч, скалку, бутылку. Упражнение выполняется сначала одной затем другой ногой).
Я катаю, я катаю
Свои ножки разминаю.
Раз вперёд, два назад
Прокатить вас буду рад.
- **Пылесос** (Ребёнок сидит на полу, колени согнуты. Пальцами ног пытается собрать разбросанные по полу мелкие предметы. Упражнение может выполняться стоя, в зависимости от возраста ребёнка).
Порядок нужен нам во всём,
Это всем известно
Всё на место уберём
Чисто и полезно.
- **Танцы** (Ребёнок сидит на полу, колени согнуты. Поочередно носки и пятки поднимает и опускает, имитирует танец).
Пляшут, пляшут наши ножки
Вместе веселятся
Пяточки носочки
Пляшут на песочке.

Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

- **Игровое упражнение «Поймай мячик».**

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочередно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

- **Игровое упражнение «Башенка».**

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

- **Игровое упражнение «Соберём урожай».**

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

Упражнения на коррекционном массажном коврике.

Раз, два, три и точно в раз
На коврик нужно нам попасть.
Этот коврик не обычный,
Пуговичный, симпатичный.
Этот коврик очень важный.
Он лечебный, он массажный.
Потопчитесь, походите
И немножко пробегите.
Теперь по полу пойдём
На носках, на пятках,
На внешней стороне стопы,
А потом впрысядку!
Мы трусцой пробежим,
Потанцевать чуть-чуть хотим.
После лёгкого круженья
Фигуру сделаем на удивленья.
Грудную клетку
Поднимаем-опускаем,
Вдох и выдох выполняем.