

## «Профилактика плоскостопия в разных режимных моментах»

Инструктор ФК: Галий Ю.А.

Стопа должна развиваться правильно, т.к. плоскостопие и неправильное развитие стопы ведет к быстрой утомляемости, нарушению осанки, снижению иммунитета. Поэтому необходимо проводить профилактические и корректирующие меры по плоскостопию в детском саду.

1. Физкультурные занятия. Очень важно включать в занятия в физкультуре – в разминочной, в заключительной или в межфазовой части. Инструктора должны знать и делать с детьми упражнения по профилактике плоскостопия. Если этого нет, то нужно побуждать инструкторов по физкультуре выполнять упражнения для правильного развития стопы.

2. Физкультминутки. Воспитателям также желательно проводить физкультминутки по профилактике плоскостопия.

а) Между занятиями, сидя за столом – делается пауза, во время которой дети, сидя за столами выполняют движения стопами:

- 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 деток на ковре (можно до носочков) и предложить им следующие упражнения:

- Поднимание с пола карандашей, захватывая пальцами ног
- переключивание карандашей с места на место
- катание карандашей стопой по полу
- пробовать рисовать карандашом, зажав его между первыми двумя пальцами (для деток постарше)
- ходьба на пятках, на носочках, на внешней и внутренней стороне стопы
- ходьба спиной вперед

4. После тихого часа. 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 коленочки
- Поднимать с пола носочки пальцами ног

5. Прикроватные коврики. В группах предложить родителям приобрести прикроватные массажные коврики.

Дети могут топтаться по этим коврикам после сна, массируя тем самым стопы и стимулируя кровообращение.

6. Консультации для родителей. Желательно, чтоб в каждой группе была папка с информацией по плоскостопию.

Родителей также необходимо призывать к покупке ортопедической обуви – с жестким задником и на небольшом каблучке.

