**Упражнения для профилактики плоскостопия**

**дошкольников**

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. С того момента когда ребенок начинает вставать на ножки, необходимо укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, воспитывать навык правильной ходьбы (не разводя носков), следует познакомить родителей и педагогов с методами профилактики плоскостопия, включить игры и упражнения для профилактики плоскостопия в план оздоровительной работы детского сада, объяснять родителям (памятки в группах раннего возраста, консультации и беседы, информация на стендах групп и сайте) и педагогам значение проведения работы по профилактике плоскостопия. Имейте в виду: все упражнения и игры проводятся без обуви.

**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.

**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 спрыгивать с высоты более 20 см.
4. Учить прыгать мягко на носках, работая стопой.
5. Планомерно 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.

**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.

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. «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. | **3. «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.) |
| **2. «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! | **4. «Переложи платок!»**И.п. — сесть, 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. |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **5. «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. | **7. «Упрямцы»***И.п.* — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая. Встретились два козленка, Два упрямых ребенка.*(Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.)*Бодались, бодались, сражались, сражались... Потом они устали. *Играть вместе стали.* (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.) |
| **6. «Мои ножки»***И.п.* — сед 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. | **8. «Нарисуй ногами!»***И.п.* — сед 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. |

**НОЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **9. «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.)* | **11. «Мы походим»**Мы походим на носках,А потом на пятках,Мы идем, как ребятишкиИ как косолапый мишка.Для игры можно использовать дорожки. |
| **10. «На водопой»**Дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят:Жарким днем лесной тропой*(обычная ходьба)*Звери шли на водопой. За мамой-слонихойТопал слоненок.*(Ходьба широким шагом.)*За мамой-лисицей.Крался лисенок.*(Ходьба на носках.)*За мамой ежихой*Катился ежонок.* (Ходьба на пятках.) *За мамой-медведицей**Шел медвежонок.* (Ходьба на внешних сторонах стоп.) | **12.«Ча-ча-ча»**Дети идут в колонне по одному, чередуя обычную ходьбу и ходьбу на носках. Ча-ча-ча!*(Обычная ходьба.)*Печка очень горяча! *(Ходьба на носках.)*Чи-чи-чи!*(И т.д.)*Печет печка калачи! Чу-чу-чу!Будет всем по калачу! Чо-чо-чо! Осторожно, горячо!Для игры можно использовать дорожки. |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **13.** **«По кочкам»**Полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону группы.Раз — шажок, два — шажок. Раз — кружок, два — кружок. Шагают носочки. С кочки на кочку. Раз, два, три, четыре, пять — Будут ножки отдыхать. | **15. «Канатоходцы»**Посередине группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему. По канату я иду. Ни за что не упаду! |
| **14. «Кузнечик»**Дети прыгают на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ноги. Кузнечик прыг да скокС травинки на цветок.С цветка на землю вмиг.И снова скок да прыг. | **16.«Юла»**Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево) и стараясь удержаться на нем. Вот как кружится юла: Раз, два, три — и все дела. |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **17. «Часы»**Стрелки в часиках живут И по кругу всё идут            Сосчитают все минуткиДважды круг пройдут за сутки.*-* ребёнок идёт приставными шагами по лежащему на полу обручу  | **19. «Собери ногами!»**По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.Захвачу предмет стопойИ возьму его с собой:Я несу, за ним слежу,И в коробку положу. |
| **18. «Трясина»**Дети идут по дорожке, не разводя носков (можно выложенной шнурами, по следам).Здесь глубокая трясина,Вся вода покрыта тиной.Есть лишь узкая дорожка.Я шагаю понемножку.Осторожненько пойдуИ трясину перейду. | **20. «Зоопарк»**Детям предлагают отправиться в зоопарк и изобразить, как ходят различные животные. Например,: утки — ходьба на пятках, жираф — поднять руки вверх (шея жирафа) и идти, вытягиваясь вверх и т.д. Для игры можно использовать дорожки. |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **21. «Улитка»**Ребенок, стоя, поднимает пальцы ног. Подгибает их и упирается в пол. Начинает двигаться вперед.Нам покажут наши ножки,Как топает улитка по дорожке! | **23. «Маляр»**Ребенок лежит на спине и водит одной стопой по другой.Красить дом уже пора,Мы позвали маляра!Но не с кисточкой, ведром,Мастер к нам пришел в наш дом! |
| **22. «Пяточки»**Встать на пятки, подняв носочки. Затем опуститься на стопу.Хватит нежиться в кроватке,Нужно разминать нам пятки! | **24. «Совушки»**Цель: самомассаж стоп.Материал: канат, гимнастическая палка или обруч.Содержание упражнения: переступать по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат. |

**МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **25. «Поиграем с ежиком»**Массируем мы ножки,Чтоб бегать по дорожке.Цель: самомассаж стопМатериал: массажный мяч «ёжик».Содержание упражнения: И.П. стоя, руки на поясе. Покатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой. | **27. «Силачи»**Мы платочки в ножки взяли,И немного помахали.Цель: укрепление мышц свода стоп.Материал: платочки.Содержание игры: И.П. стоя, руки на поясе, разложенный платочек на полу перед ногой. Под музыку захватить платочек одной ногой, помахать им, положить. То же другой ногой. Выигрывает тот, кто не уронит платочек ни разу. |
| **26. «Собери палочки»**Дети собирают палочки разных цветов, зажав их пальцами ног, и разносят в коробки соответствующего цвета.Собираем палочки,Это нелегко.И нести нам палочкиОчень далеко!Элемент игры в этих упражнениях делает их простыми для выполнения. Ребенок запоминает стишки и может потом по настроению выполнять их сам, даже вне физкультурных занятий. | **28. «Постираем платочки»**Дети собирают платочки пальцами ног, несут их в тазик, стирают и вешают на верёвку сушиться.Мы совсем большими стали,Нашим мамам помогали.Платочки нам стирать не лень,Мы стираем каждый день! |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **29. «Смельчаки»**Цель: самомассаж стоп.Материал: деревянные палочки.Содержание упражнения: И.П. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу одной ногой. То же другой ногой. | **31. «Барабанщик»**Поджать пальцы ног и, сидя на гимнастической скамейке, отбивать ритм стишка пальцами:Есть у Миши барабан,Загремел, как ураган.Но его, когда дарили,То потише попросили. Но зачем тогда он есть,Если им нельзя греметь? |
| **30. «Художник»**Ребенок стоит, держа руки на поясе. Он рисует ножками на полу фигуры – круги, квадраты.Будут дети рисовать,Сегодня только ножками!Станут ножки выполнятьЗамысел художника! | **32. «Паучок»**Ребенок переступает по обручу или палке, приставным шагом. При этом он обхватывает гимнастический снаряд пальцами ног.Паучок ползет по дорожке,Быстро он переставляет ножки. |

**МАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **33.** **«Веселый ежик»**И.п. — ребенок стоит, держа руки на поясе. Он катает мячик от носка к пятке, меняя ноги.Ежик бежит по дорожке,А мы массируем ножки! | **35. «Качели»**Ребенок сидит на гимнастической скамейке, вытянув ноги и опираясь пятками на пол. При слове «вверх» тянет носки ног на себя. Затем опускает при слове «Вниз» к полу.Сопровождается четверостишием:Ах, качели, ах, качели,Прямо к небу подлетели,Вверх-вниз, вверх- вниз,Только крепко ты держись! |
| **34. «Ловкие ноги»**Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.Оборудование: мячи.Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку.  | **36.«Хлопки»**Ребенок сидит на скамейке.Носки ног нужно развести в стороны. Потом соединить, выполняя своеобразные хлопки.Мы хлопали-хлопали в ладошки,А теперь работают наши ножки! |