**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 ребятишки  И 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-слонихой  Топал 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 скок  С 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 минутки  Дважды 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 стопой  И 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 пойду  И 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 стоп  Материал: 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 палочки  Очень 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 выполнять  Замысел 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! |