

## 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 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.

**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.

### 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!

### 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.)

### 4. «Переложит 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.

## ОКТАБРЬ

### 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.

### 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.

### 7. «Упрямы»

*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.)

### 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

|  |  |
|--|--|
| <p><b>9. «Гармошка»</b><br/><i>И.п.</i> — то же, на полу перед ногами расстелена простынка. Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. (<i>Собрать правой стопой простынку.</i>) Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой. (<i>Разгладить простынку, удерживая край.</i>)</p>   | <p><b>11. «Мы походим»</b><br/>Мы походим на носках,<br/>А потом на пятках,<br/>Мы идем, как ребятишки<br/>И как косолапый мишка.<br/>Для игры можно использовать дорожки.</p>   |
| <p><b>10. «На водопой»</b><br/>Дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят:<br/>Жарким днем лесной тропой (<i>обычная ходьба</i>)<br/>Звери шли на водопой. За мамой-слонихой<br/>Топал слоненок. (<i>Ходьба широким шагом.</i>) За мамой-лисицей.<br/>Крался лисенок. (<i>Ходьба на носках.</i>) За мамой ежихой<br/>Катился ежонок. (<i>Ходьба на пятках.</i>) За мамой-медведицей<br/>Шел медвежонок. (<i>Ходьба на внешних сторонах стоп.</i>)</p> | <p><b>12. «Ча-ча-ча»</b><br/>Дети идут в колонне по одному, чередуя обычную ходьбу и ходьбу на носках. Ча-ча-ча! (<i>Обычная ходьба.</i>) Печка очень горяча! (<i>Ходьба на носках.</i>) Чи-чи-чи! (<i>И т.д.</i>) Печет печка калачи!<br/>Чу-чу-чу!<br/>Будет всем по калачу! Чо-чо-чо! Осторожно, горячо!<br/>Для игры можно использовать дорожки.</p> |

## 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.

### 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.

### 15. «Канатоходцы»

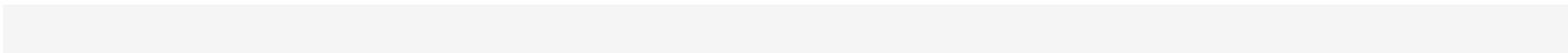
Посередине группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему. По канату я иду. Ни за что не упаду!

### 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

|  |  |
|--|--|
| <p><b>17. «Часы»</b><br/>Стрелки в часиках живут<br/>И по кругу всё идут<br/>Сосчитают все минутки<br/>Дважды круг пройдут за сутки.<br/>- ребёнок идёт приставными шагами по лежащему на полу обручу</p>  | <p><b>19. «Собери ногами!»</b><br/>По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.<br/>Захватываю предмет стопой<br/>И возьму его с собой:<br/>Я несу, за ним слежу,<br/>И в коробку положу.</p> |
| <p><b>18. «Трясина»</b><br/>Дети идут по дорожке, не разводя носков (можно выложенной шнурами, по следам).<br/>Здесь глубокая трясина,<br/>Вся вода покрыта тиной.<br/>Есть лишь узкая дорожка.<br/>Я шагаю понемножку.<br/>Осторожненько пойду<br/>И трясины перейду.</p> | <p><b>20. «Зоопарк»</b><br/>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.</p>  |



## ФЕВРАЛЬ

### 21. «Улитка»

Ребенок, стоя, поднимает пальцы ног. Подгибает их и упирается в пол.

Начинает двигаться вперед.

Нам покажут наши ножки,

Как топают улитка по дорожке!

### 22. «Пяточки»

Встать на пятки, подняв носочки. Затем опуститься на стопу.

Хватит нежиться в кроватке,

Нужно разминать нам пятки!

### 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!

### 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

|   |  |
|---|--|
| <p><b>25. «Поиграем с ежиком»</b><br/>Массируем мы ножки,<br/>Чтоб бегать по дорожке.<br/>Цель: самомассаж стоп<br/>Материал: массажный мяч «ёжик».<br/>Содержание упражнения: И.П. стоя, руки на поясе.<br/>Покатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.</p>  | <p><b>27. «Силачи»</b><br/>Мы платочки в ножки взяли,<br/>И немного помахали.<br/>Цель: укрепление мышц свода стоп.<br/>Материал: платочки.<br/>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.</p> |
| <p><b>26. «Собери палочки»</b><br/>Дети собирают палочки разных цветов, зажав их пальцами ног, и разносят в коробки соответствующего цвета.<br/>Собираем палочки,<br/>Это нелегко.<br/>И нести нам палочки<br/>Очень далеко!<br/>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.</p> | <p><b>28. «Постираем платочки»</b><br/>Дети собирают платочки пальцами ног, несут их в тазик, стирают и вешают на верёвку сушиться.<br/>Мы совсем большими стали,<br/>Нашим мамам помогали.<br/>Платочки нам стирать не лень,<br/>Мы стираем каждый день!</p>  |

## АПРЕЛЬ

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

## 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!