

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 292»



Советы родителям для профилактики плоскостопия у детей

Подготовила:
инструктор по ФК
Ризберг И.А.



- *Внимание стопам* нужно уделять буквально с рождения. Тесные носки и ползунки недопустимы. Нежелательно детям до года надевать ботинки.

- Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.

- У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.

- Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной

систем, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.

- Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагайте ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте), бревну, доске, веревке.

- Полезно ходить босиком по различным поверхностям.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. "Здравствуйте - до свидания".

Совершать движения стопами от себя - на себя. (5-6 раз.)

2. "Поклонились". Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8-10 раз.)

3. "Большой палец поссорился со своими братьями". Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. (3-4 раза.) Если не получается, можно помочь руками.

4. "Пальчики поссорились, помирились". Развести носки ног в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)



5. **"Пяточки поссорились, помирились"**. Развести пятки в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)

6. **"Гусеница пошла гулять"**. Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы. (2-3 раза.)

7. **"Кружки"**. Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу. (5-6 раз.)

И.п.: сидя на коврикe, руки в упоре сзади.

8. **"Ежик"**. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8-10 раз каждой стопой.)

8а. **"Перенеси мяч ногами"**. Массажный мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: "Перекладываю мяч налево". Сделать то же упражнение в обратном направлении. (4-6 раз.)

8б. **"Покажи ежику солнце"**. Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1-3, опустить. (8-10 раз.)

9. **"Подними платки"**. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги. (6-8 раз.)

10. **"Растяни ленточку"**. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3-4 раза.)

10а. **"Спрячь ленточку в домик"**.

Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

11. **"Нарисуй фигуру"**. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, Г, К, Л, П). И.п.: стоя.

12. **Ходьба на носках с разным положением рук** (вверх, в стороны, на плечах).

13. **Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.**

14. **"Мишка косолапый"**. Ходьба на внешней стороне стопы.

15. **"Отправляемся в поход"**. Ходьба с выполнением различных движений, например "как цапля": высоко поднимая колени, руки в стороны, приговаривая:



*Я цапля, цапля, цапля.
Хожу, хожу, хожу.
На всех подружек сверху
Смотрю, смотрю, смотрю.*

И.п.: сидя на коврике.

16. "Султан". Сесть "по-турецки" (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол), приговаривая:

*Я султан, я султан,
Посмотри на мой кафтан.*

Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут это делать самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

17. Ходьба по массажной дорожке:

а) по ребристой поверхности с узкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке;

б) по мягкой поверхности - прыгать на носках;

в) по колючей поверхности - переступать с пятки на носок;

г) по ребристой поверхности с широкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке.

18. Ходьба по гимнастическому бревну (высота от пола 5 см).

19. Ходьба по ребристой деревянной поверхности.

20. Ходьба по мягкому модулю ("гусенице").

