***«Профилактика плоскостопия»***

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 с методами профилактики плоскостопия; объяснять родителям значение проведения работы по профилактике плоскостопия. Имейте в виду: все упражнения и игры проводятся ***без обуви****.*

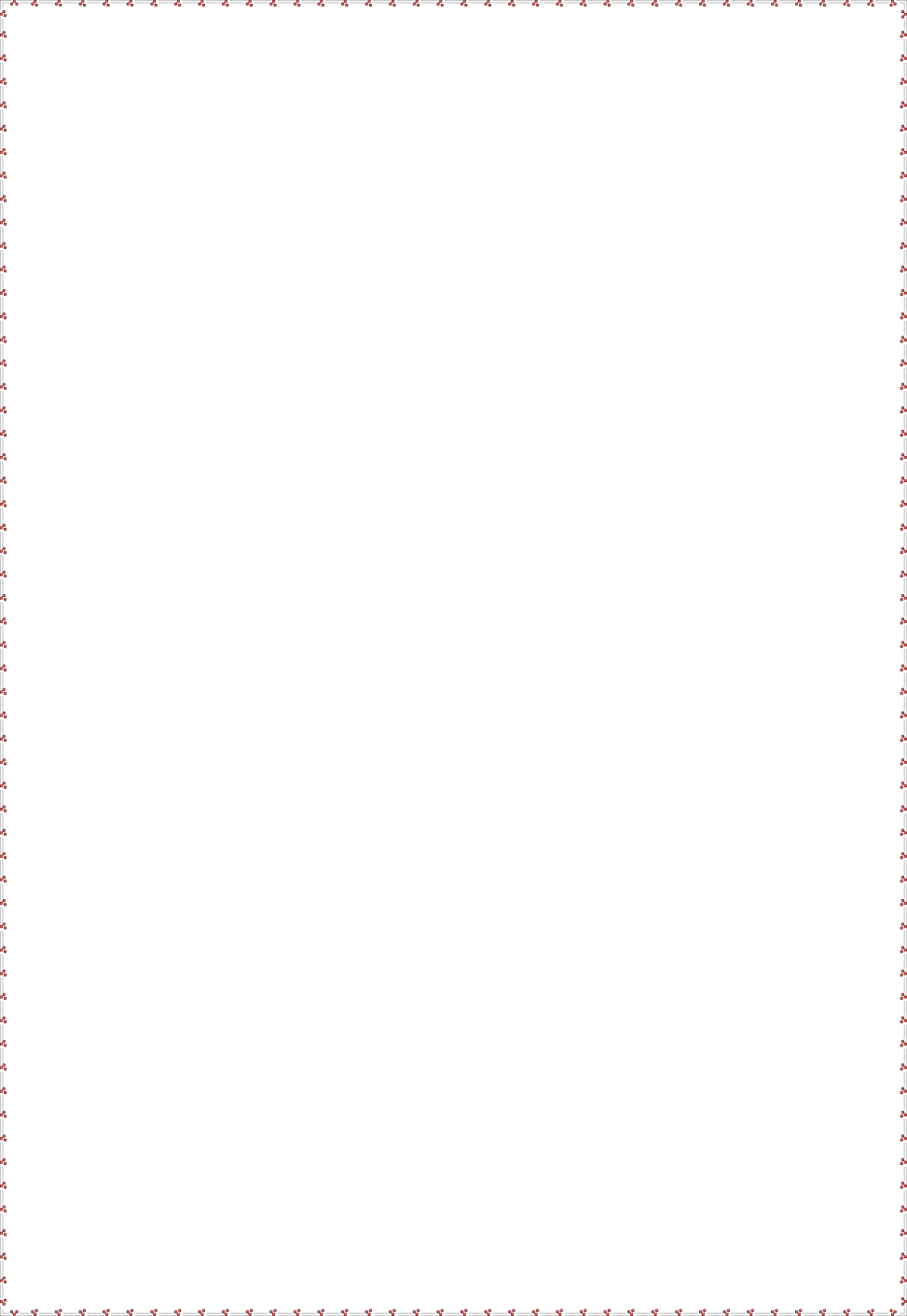
**Плоскостопие –** заболевание, выражающееся в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства, своды стоп опускаются, расплющиваются **–** возникает плоскостопие.

**Рекомендации:** Все упражнения проводятся босиком на полу или на коврике.

**Цель:** укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

# Задачи:

* использование специальных физических упражнений и массажа для профилактики плоскостопия.
* закрепление опорно–двигательного аппарата специальными упражнениями;
* формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики плоскостопия;
* выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;



# Картотека упражнений для профилактики Плоскостопия.

***Для младшего и среднего возраста (дети 2-3 лет).***

# Комплекс упражнений.

* катать ногами мяч размером, как футбольный, 30 секунд;
* катать скалку 1,5 минуты: каждой ногой по 30–45 секунд;
* катать колючий мяч 1,5 минуты: каждой ногой по 30–45 секунд;
* ходить на носочках в течение 30 секунд;
* ходить на пяточках в течение 30 секунд;
* ходить, как "мишка косолапый", в течение 30 секунд;

# «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.

# «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.)

# «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.*

# «Вращение стопы».

И.п. – сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.

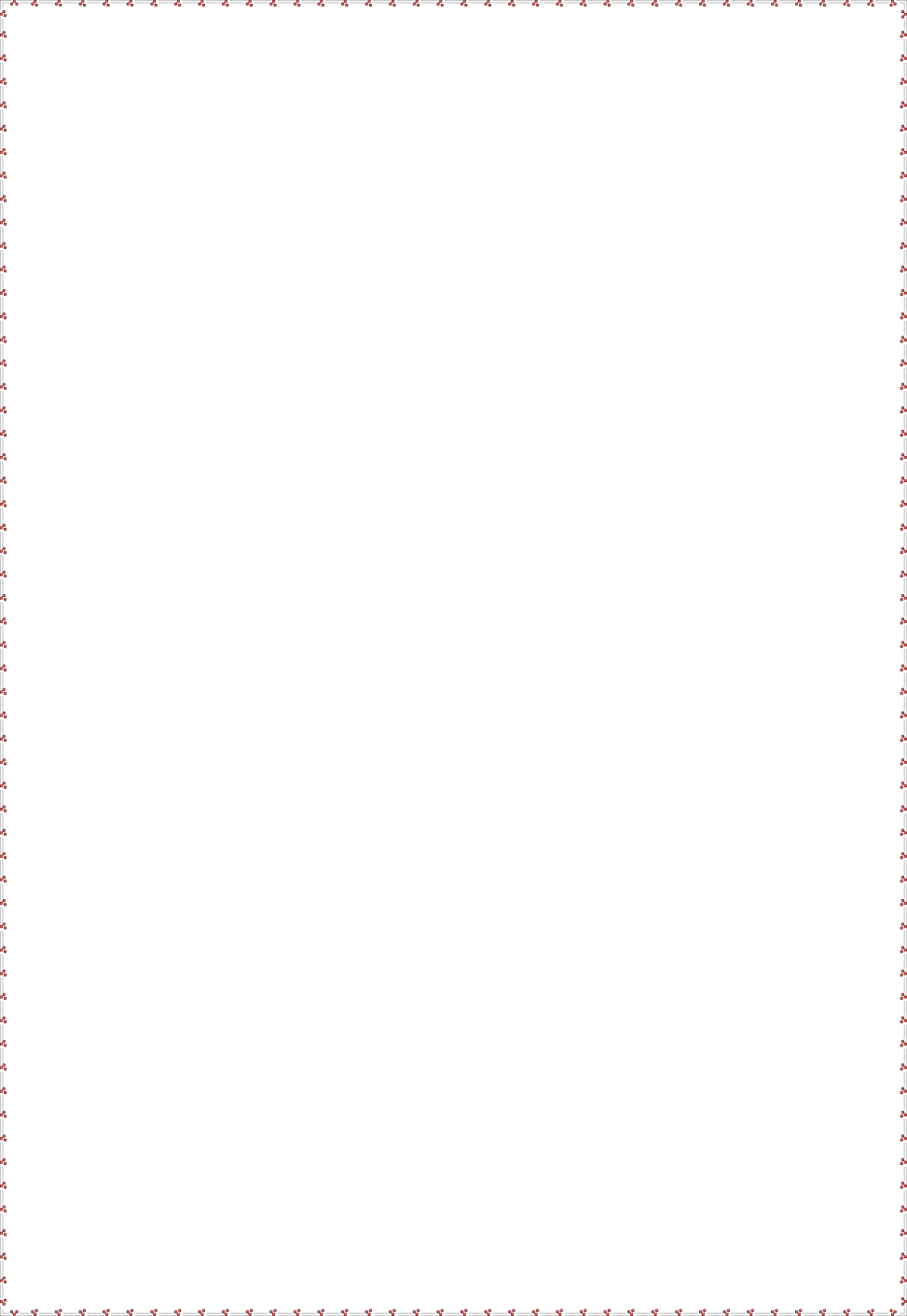
1 –4 – выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему. То же другой ногой.

# «Шли бараны по дороге»

Шли бараны по дороге (*ходьба на носках)* Промочили в луже ноги *(ходьба на пятках)* 1,2,3,4,5. – *(приподнимаемся на носках)*

Стали ноги вытирать – *(средней частью правой стопы – подошвы*

Кто платочком, кто тряпицей, *скользить по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену.*

**Игровые упражнения с нестандартным оборудованием.**

***Для детей старшего и предшкольного возраста******(дети 4-5 лет)***

**Цель:** укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

# Игровое упражнение «Поймай мячик».

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

**Выполнение:** пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрыть крышкой мячик.

# Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».

**Оборудование:** контейнеры и мелкие игрушки из «киндер–сюрпризов», лист картона с изображение ёлки.

**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от

киндер–сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

# Игровое упражнение «Уберём игрушки»

**Оборудование:** мелкие игрушки из «киндер–сюрпризов»

**Выполнение:** пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

1. **Игровое упражнение «Сварим суп из макарон». Оборудование:** обруч, поролоновые палочки.

**Выполнение:** дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

# Упражнения для профилактики плоскостопия.

**«Вращение стопы».**

И.п. – сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.

1 –4 – выполнять круговые движения

в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему.

То же другой ногой.

# «Зайчата».

Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся. И.п. – основная стойка.

1–2 – на вдохе встать на носочки, руки вверх, потянуться;

3–4 – и.п. – выдох.

# «Зарядка для пальчиков».

И.п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1–4 – сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно;

5–8 – сжимать и разжимать пальцы правой ноги; 9–12 – сжимать и разжимать пальцы левой ноги.

# «Рисуем подарок другу».

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры.

**Выполнение:** пальцами ног нарисовать рисунок другу.

# «Нарисуй овал».

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произвольно 1–4 – нарисовать овал правой стопой;

5–8 – нарисовать овал левой стопой; 9–12 – нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13–14–и.п.

# «Ножки удивляются».

И.п. – сидя на скамье (на стуле), руки произвольно. 1–2 – развести стопы в стороны;

3–4 – соединить стопы вместе.

# «Красивая цапля»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. 1– поднять правую ногу;

2– согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге; 3– выпрямить правую ногу;

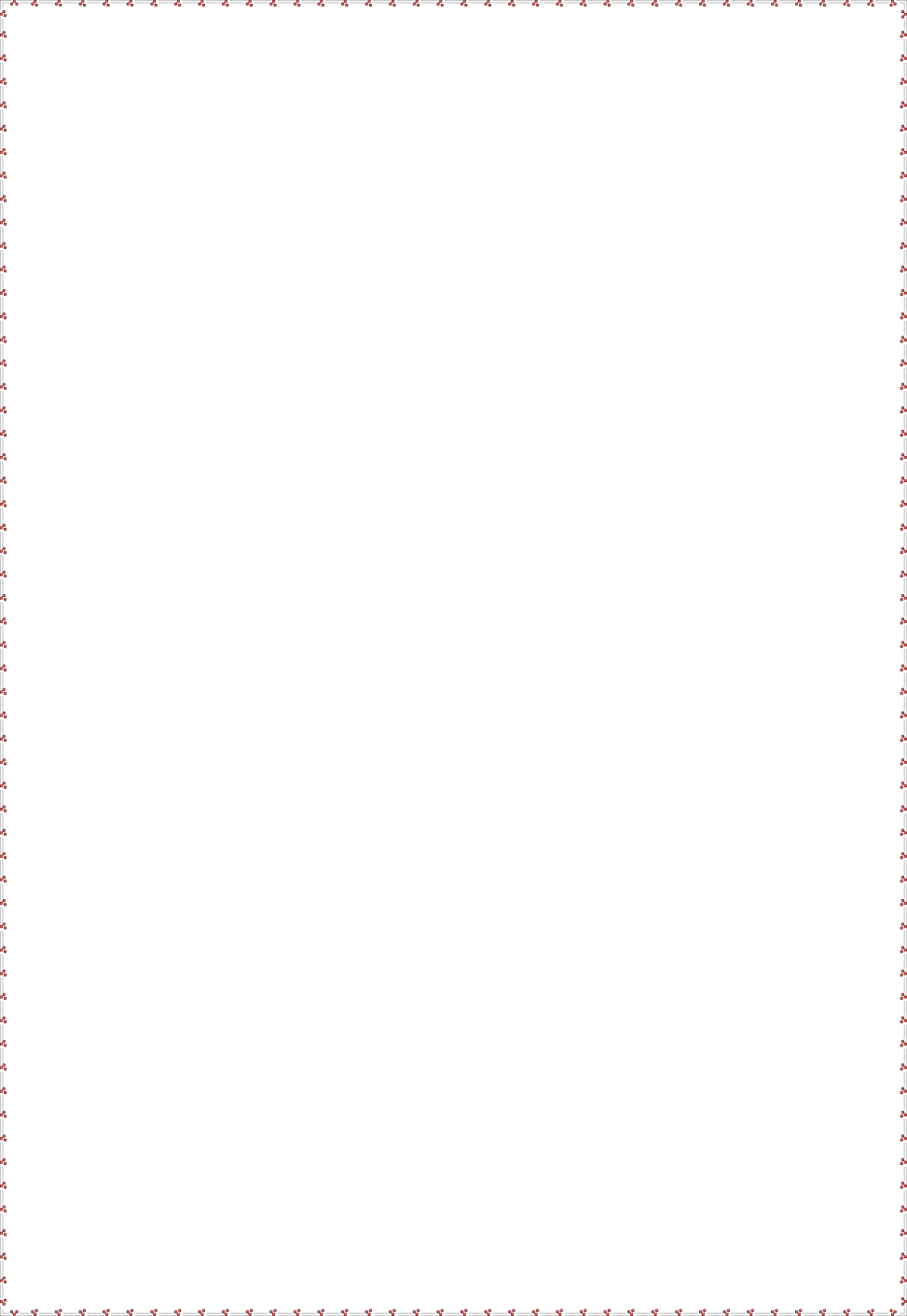
4– вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

# «Передай мешочек»

И.п. – сидя на полу, упор руками сзади о пол.

Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой – сверху).

# Комплекс упражнений.

1. Ходьба по коврику с пуговицами.
2. Сидя на стуле, катаем палку ступней.
3. Ходьба по толстой веревке – *«змее»*.
4. Катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч.
5. Подпрыгивание на пальчиках *(осторожно)*.
6. Сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек.
7. Захватываем пальцами ног карандаш или ручку, пытаемся что–то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

# Эстафета «Загрузи машину»

**Оборудование:** машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног

поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

# Усложненный вариант. Соревнуются две команды. Эстафета с палочкой

**Оборудование:** палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет

пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

# Эстафета с машиной

**Оборудование:** машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

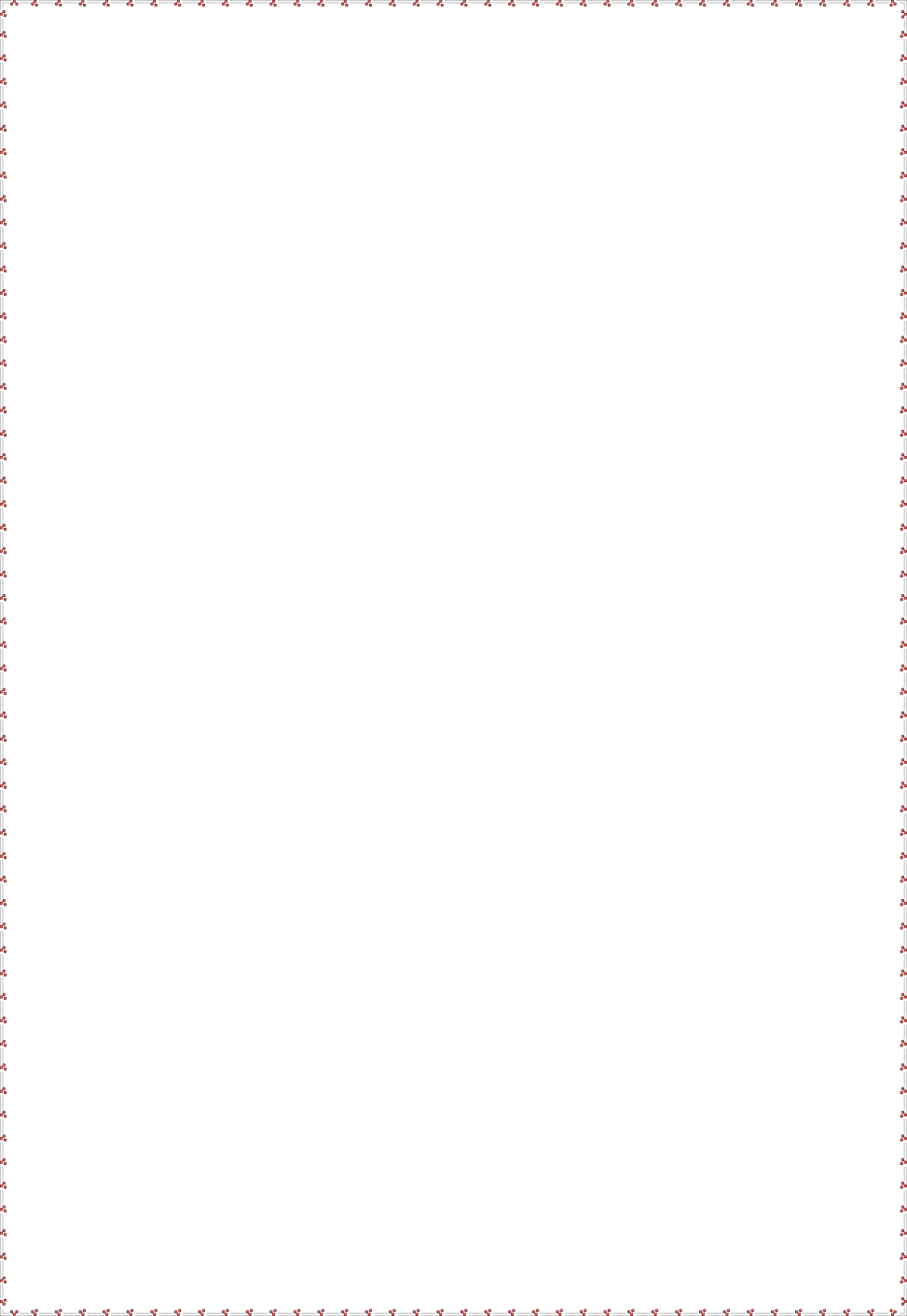
# Гимнастика для стоп.

Представленная гимнастика состоит из 10 упражнений, подходит для детей и для взрослых. Каждое упражнение нужно повторять 15 раз. Выполнение всего комплекса занимает 10–15 минут. В исходном положении сидя с выпрямленными ногами:

Упражнение №1.

* 1. Исходное положение: сидя на стуле, голени располагаются вертикально.
  2. Не отрывая пяток от пола максимально тянем стопы на себя.
  3. Возвращаемся в исходное положение. Упражнение №2.
  4. Исходное положение: сидя на стуле, голени располагаются вертикально, стопы на полу параллельно друг другу.
  5. Максимально сгибаем пальцы.
  6. Возвращаемся в исходное положение. Упражнение №3.
  7. Исходное положение: сидя на стуле, голени располагаются вертикально, стопы параллельно друг другу.
  8. Сгибаем пальцы и одновременно поворачиваем стопы внутрь.
  9. Возвращаем стопы в исходное положение.

Упражнение №4.

* 1. Исходное положение: сидя, голени вертикально, стопы параллельно друг другу.
  2. Максимально поворачиваем стопы вовнутрь навстречу друг другу.
  3. Возвращаемся в исходное положение.

Упражнение №5.

* 1. Перемещаем мелкие предметы (детали конструктора, фишки домино и т.п.), захватывая их пальцами одной стопы.
  2. Переносим эти предметы через условную линию.
  3. Опорная стопа стоит неподвижно.
  4. Стараемся выполнять перенос предметов аккуратно.

5.7. После завершения, перемещаем предметы обратно. Все повторяем второй стопой.

Упражнение №6.

* 1. Стелим под стопы ткань.
  2. Сминаем ее во всех направлениях, захватывая пальцами.

Упражнение №7.

* 1. Исходное положение.
  2. Гладим стопой противоположную голень от голеностопного сустава вверх.
  3. Гладим до коленного.
  4. И обратно.

Упражнение №8.

* 1. Исходное положение: сидя, одна стопа опирается на пол, вторая на резиновый мяч (размер мяча не больше футбольного).
  2. Катаем мяч круговыми движениями по часовой стрелке.
  3. И против часовой стрелки.
  4. Перекатываем мяч вперед–назад.

Упражнение №9.

* 1. Исходное положение
  2. Захватываем мяч стопами
  3. Поднимаем и опускаем мяч

Упражнение №10.

* 1. Сидя на стуле
  2. Раскатываем подошвами вперед–назад отрезок пластиковой трубки.