

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 79»

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

на тему:

«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста  
посредством системы игровых упражнений с использованием  
нетрадиционного оборудования»

Авторы разработки:

Селезнева И. В.

Коровкина А. В.

Краснодар, 2023г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Основная часть.....	5
3. Заключительная часть. ....	13
Список рекомендуемой литературы .....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	21

## **1. Пояснительная записка**

В данной методической разработке рассмотрены проблемы профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста посредством системы игровых упражнений с использованием нетрадиционного оборудования.

Предлагаемая методическая разработка предназначена для воспитателей ДОО, инструкторов по физической культуре, также может быть полезна родителям дошкольников.

Одной из важных задач дошкольного образования в настоящее время является охрана и укрепление здоровья детей. Однако официальная статистика, педагогическая практика, анализ научной литературы убедительно доказывают, что уровень здоровья и физического развития детей за последние годы значительно снизился, что приняло устойчивый негативный характер.

По статистике, более чем у 50% детей, проходящих медицинское обследование перед поступлением в школу, наблюдаются признаки плоскостопия.

Из вышесказанного следует, что вопрос профилактики плоскостопия стоит остро. В связи с этим, перед педагогами дошкольных образовательных организаций стоит проблема поиска новых путей профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным и здоровым. Конечно, эта проблема требует комплексного решения, как со стороны ДОО, так и со стороны родителей.

Цель: создать условия для профилактики плоскостопия путем внедрения игровых упражнений с использованием нетрадиционного оборудования в ДОО.

Нами были поставлены следующие задачи:

Обучающие: формировать навыки координации, равновесия, вестибулярной устойчивости, внедряя игровые физические упражнения и игры; формировать и закреплять навык правильной осанки;

Развивающие: развивать детскую инициативу в придумывании собственных упражнений; способствовать гармоничному физическому развитию детей, открывая возможности овладения своим телом, умения испытывать радость и удовольствие от занятий физическими упражнениями; содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные: воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях; воспитывать навык работы в команде, чувство товарищества, взаимопомощи; воспитывать дисциплинированность путем тщательного безопасного выполнения физических упражнений.

Эффективность реализации поставленных нами задач во многом зависит от наличия рациональной предметно-игровой среды: это разнообразный спортивно-игровой материал, нестандартное оборудование и тренажеры.

Значимость применения данной методической разработки с точки зрения реализации ФГОС ДО определяется решением такой важной задачи, как охрана и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста. Данная работа учитывает такие принципы дошкольного образования, как возрастная адекватность, учет индивидуальных возможностей детей, поддержка детской инициативы, сотрудничество детей и взрослых, сотрудничество с семьей. Все предложенные упражнения проводятся в игровой форме.

Ожидаемый результат:

1. повышение уровня физической подготовленности дошкольников;
2. укрепление мышц стопы и голени ног;

3. сформированность осознанной потребности детей в выполнении игровых упражнений в домашних условиях;

4. повышение родительской компетентности в вопросах профилактики плоскостопия.

Обоснование особенностей и новизны предлагаемой работы в сравнении с другими подобными разработками: новизна предлагаемой работы состоит в том, что разработана система игровых упражнений с детьми по профилактике плоскостопия, в том числе с использованием нетрадиционного оборудования.

## **2. Основная часть**

Плоскостопие — это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Поскольку стопа является опорой, фундаментом тела, то ее нарушение непременно отражается на формировании всего детского организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп приводит к снижению двигательной активности, неблагоприятно влияет на развитие многих движений и может быть серьезным препятствием к занятиям спортом. Кроме того, плоскостопие становится фактором риска возникновения нарушений осанки у дошкольников, так как приводит к изменению положения таза, нарушению правильного стояния позвоночника.

Соответствующая своевременная профилактическая работа позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся.

Таким образом, возникла необходимость создать и применять систему специальных игровых упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, а также сформировать у родителей и детей знания о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убедить в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

Так как формирование свода стопы начинается у детей с 4-х лет, работу по профилактике плоскостопия нужно начинать с дошкольного возраста. Для

профилактики плоскостопия требуется постоянная работа, как в организованной образовательной, так и в свободной деятельности детей.

Решая задачи по развитию физических качеств дошкольников не традиционным способом, а в игровой форме, мы даем ребенку гамму разнообразных впечатлений, двигательного опыта. Одно и то же упражнение можно выполнять разным приложением усилий. Если к этому добавить музыкальное сопровождение, то дальнейшее развитие ребенка будет более гармоничным, естественным и успешным, что положительно повлияет в конечном итоге и на развитие его личности.

В нашем детском саду разработана и реализуется определённая система работы по профилактике плоскостопия.

Виды деятельности в ДОО, в которых применяется система игровых упражнений по профилактике плоскостопия:

1. утренняя гимнастика;
2. свободная двигательная деятельность;
3. физкультурные занятия и развлечения;
4. совместная деятельность (педагог и дети, родители и дети);
5. гимнастика после сна.

Основными средствами для профилактики плоскостопия в нашей работе являются: закаливание, специальные игровые физические упражнения, самомассаж.

#### Закаливание

Наибольшего эффекта можно добиться, если выполнять упражнения босиком, в хорошо проветренном помещении, что также будет способствовать закаливанию детского организма

#### Самомассаж

Для повышения интереса и активности детей используются различные тренажеры и нестандартное оборудование:

1. Массажные коврики и дорожки из пуговиц;
2. Массажные «следы»;

3. Мешочки с различными наполнителями (песком, солью, камешками);
4. Массажеры роликовые;
5. Массажные мячи.

Для формирования мотивации и повышения интереса к профилактическим упражнениям было изготовлено нетрадиционное оборудование, также способствующее общему укреплению организма, поддержанию психомоторного развития на возрастном уровне; укреплению мышц, формирующих свод стопы, профилактике нарушения осанки. Оно используется для упражнений в равновесии, способствует развитию тактильных ощущений, укреплению нервной системы ребенка.

Совместно с родителями воспитанников были изготовлены массажные дорожки, «коврики здоровья», «следы» из всевозможных материалов и наполнителей: крышек от пластиковых бутылок, футляров из-под фломастеров, карандашей, пуговиц разного размера, крупы, губок для мытья посуды, бельевых веревок и т. д.

Такое оборудование позволяет проводить упражнения с большим эмоциональным подъемом, что позволяет кроме физических качеств улучшать эмоционально-психологическое состояние дошкольников.

Таким образом, игра, интерес и разнообразие предметной среды становятся главными побудительными стимулами для детей.

Также в дошкольной образовательной организации проводятся консультации для родителей и родительские собрания, посвященные проблеме профилактики плоскостопия. Организуются беседы с родителями о внимательном отношении к обуви ребенка, о недопустимости постоянной ходьбы в чешках, стоптанных или больших по размеру тапочках. В раздевалках групп, в уголках здоровья на папках-передвижках размещается информация: "Внимание: плоскостопие!", где приводятся комплексы специальных физических упражнений для занятий в домашних условиях, изображения отпечатков стоп правильной и неправильной формы.

Таким образом, в нашем дошкольном учреждении идет согласованная работа по профилактике плоскостопия между воспитателями и родителями.

Мы предлагаем специальные игровые упражнения для укрепления мышц и связок стопы, которые рекомендуем включать в утреннюю гимнастику и гимнастику после сна (по 2-3 упражнения), в образовательную деятельность по физической культуре (по 3-4 упражнения), а также использовать во время прогулок. Упражнения желательно выполнять босиком.

После выполнения наиболее трудных статических упражнений детям нужно давать кратковременный отдых (40-50 сек) с учетом возрастных особенностей детей. В это время можно предложить детям выполнить дыхательные упражнения в положении сидя, лежа на спине.

Упражнения лучше включать в комплексы гимнастики, но можно выполнять отдельно.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

1. Ходьба по гимнастической палке и канату;
2. Ходьба на носках и босиком по неровной поверхности (песку, мелкой гальке);
3. ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком, обхватывая ее края пальцами ног;
4. катание обручей пальцами ног;
5. собирание мелких предметов пальцами ног;
6. захватывание массажных и набивных мячей ногами;
7. собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки, веревки, платочков.

Кроме того, в организованной образовательной деятельности по физической культуре рекомендуется:

1. разнообразить содержание и формы проведения образовательной деятельности, избегая методических шаблонов;



2. ставить и стремиться решить конкретные задачи, которые могут оказывать общее и специфическое воздействие на организм дошкольников;

3. соблюдать структуру ООД, методически грамотно организуя вводную часть, основную и заключительные части, рефлексию:

Во время вводной части образовательной деятельности (10-15% времени, отведенного для ее проведения) необходимо создать мотивацию, положительный эмоциональный настрой, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке. Основная часть (70-80% от продолжительности образовательной деятельности) отводится на развитие и совершенствование двигательных навыков и умений детей, их физических качеств, воспитание активности, дисциплинированности, силы воли, добросовестности в выполнении упражнений. Заключительная часть ООД (10-15% времени) направлена на постепенное снижение функциональной активности нагрузки детского организма, рефлексию собственной деятельности, подготовку к переключению на последующую деятельность.

1. давать детям больше возможностей для проявления их инициативы в выборе подвижных игр, придумывании собственных упражнений;

2. рационально продумывать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, изменением длинных и коротких рычагов, сменой исходного положения и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на детей;

3. правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма: тщательно дозировать физические упражнения, обеспечить санитарно-гигиенические условия. Также нужно предварительно проверять инвентарь, продумывать безопасное размещение детей при выполнении упражнений;

4. учитывать индивидуальные особенности детей. Во время организации вводной и заключительной части образовательной деятельности обязательно использовать различные виды ходьбы, по канатам, обручам, массажным дорожкам.

### **Конспект занятия по физической культуре в старшей группе «Веселый зоопарк»**

Цель: профилактика плоскостопия у детей, совершенствование физических качеств дошкольников.

Задачи:

Образовательные:

1. расширять у детей представления о многообразии физических упражнений;
2. улучшать ориентировку в пространстве;
3. закреплять приобретённые ранее умения и навыки.

Развивающие: развивать физические качества детей, общую моторику, ориентировку в пространстве.

Воспитательные:

1. воспитывать интерес к физической культуре и подвижным играм, желание быть здоровым, активным, воспитывать доброжелательные отношения между детьми в коллективной игре.

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Оборудование: шишки, обручи, массажные мячи, массажные дорожки, карандаши, листы бумаги.

**Ход занятия.**

#### **I. Вводная часть (5 минут).**

Дети заходят в зал. Воспитатель предлагает детям отправиться в зоопарк и увидеть там зверят. Дети предлагают варианты, каких животных они могли бы там встретить.

Далее воспитатель меняет задание («Увидели лошадок»):

1. поскаками (30 раз), спина прямая, колени выше;
2. приставным шагом (правым боком) (30 раз), подскоки выше;
3. приставным шагом (левым боком) (30 раз), руки на поясе;
4. подскоки спиной вперёд (30 раз).
5. «Пони» - ходьба на согнутых ногах 1 мин.
6. ходьба на восстановление дыхания (1 мин.). Дышим носом.

**II. Общеразвивающие упражнения в кругу (по 6-8 раз каждое упражнение). «Кого мы увидели в зоопарке?»**

1. «Медведи». И.: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп, с продвижением вправо – влево, вперёд – назад, кружась на месте в правую и левую сторону.

2. «Верблюды». И.: стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочерёдным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

3. «Суслики». И.п.: стоя, ноги вместе, руки перед грудью пальцами вниз. На счет 1-2 – полуприсед на носках; 3-4 – вернуться в и. п.

4. «Львы». И.п.: сидя на пятках, руки в упоре впереди. На счет 1-2 – выпрямить ноги, принять упор стоя, согнувшись; 3-4 – вернуться в и. п.

5. «Обезьянки». И.п.: сидя, согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп опираются об пол. На счет 1-2 – встать; 3-4 – стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 – сесть; 7-8 – вернуться в и.п. Обращать внимание на правильную осанку.

6. «Зайцы». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поскоки на носках (пятки вместе) – 1 мин.

**III. Основные движения**

1. Бег с заданием «Легкие газели». Воспитатель предлагает детям бежать по кругу и внимательно слушать. По сигналу свистка нужно:

вариант 1- сесть на пол;

вариант 2- наклониться и коснуться пола кончиками пальцев;

вариант 3 – остановиться и покружиться вокруг себя.

2. Дети останавливаются около обручей, которые лежат на полу (в каждом обруче лежит массажный мяч, карандаш, лист бумаги).

Воспитатель предлагает выполнить игровые упражнения:

«Ежик» И.п.: сидя на полу. Катание ногой массажного мяча вперёд и назад;

«Смотри, не упали!» Ходьба боком по обручу, сдавливая его пальцами;

«Художник» И.п.: сидя на полу с согнутыми коленями. Карандашом, зажатым между пальцами ноги, нарисовать на листе бумаги солнышко, травку, придерживая лист другой ногой. Рисовать сначала одной, затем другой ногой.

«Слоник» И.п.: сидя на полу, колени согнуть. Стучать по полу пальцами ног, вытягивая их, стараясь не касаться пола пятками. Колени постепенно выпрямлять.

Далее девочки проходят приставным шагом боком по мягкому валику, а мальчики по массажной дорожке, затем дети меняются. Метод. Указания: спина прямая, наступать всей поверхностью стопы, не поджимать пальцы ног.

3. Легкий бег по залу друг за другом. В это время обручи убираются.

#### **IV. Подвижная игра «Белочки и медвежата»**

Девочки «превращаются» в белочек, а мальчики – в медвежат. Дети садятся вокруг обруча, внутри которого насыпаны шишки.

Инструктор предлагает детям по сигналу набирать ногами шишки. В конце игры дети самостоятельно подводят итог, у кого шишек больше: у белочек или медвежат.

В конце занятия спросить детей, что им понравилось, кого они увидели в зоопарке, в кого превращались, где им было трудно, что больше всего запомнилось.

### **3. Заключительная часть.**

Таким образом работая над данной методической разработкой нами были созданы благоприятные условия для организации работы по профилактике и предупреждению плоскостопия. С помощью специально созданной системы игровых упражнений с использованием нетрадиционного оборудования, мы укрепили мышцы голеностопного сустава. Дети с удовольствием выполняют физические упражнения, участвуют во всех видах деятельности. У детей сформированы поведенческие навыки к ЗОЖ. У детей воспитан устойчивый интерес к занятиям физкультурой и самостоятельной двигательной деятельности Родители понимают важность проблемы (у детей есть нарушения осанки и плоскостопия, которые препятствуют полноценному физическому и психическому здоровью детей). Родители проявили творческое мастерство в изготовлении нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия. Родители и педагоги в своей работе по изготовлению массажных ковриков использовали разнообразные материал: пробки, футляры от фломастеров, карандаши, пуговицы, камни, тем самым была пополнена развивающая предметно-пространственная среда спортзала. Совместная деятельность положительно повлияла на детско-родительские отношения и взаимодействия детей друг с другом. Дети овладели навыкам выполнения упражнений для профилактики плоскостопия. У детей развиты все группы мышц, сформирована правильная осанка и правильная постановка стопы. Поэтому, можно сделать вывод, что значимость применения данной разработки определяется решением задач оздоровления дошкольников, профилактикой и коррекцией опорно-двигательного аппарата на ранних стадиях развития – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.

## Список рекомендуемой литературы

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: кн. Для воспитателя дет. сада/ П.П. Буцинская, В.И Васюкова, Г.Г Лескова. – 2-е изд., перераб, и доп. – М.: Просвещение, 1990.
2. Галанов, А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2005.
3. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении: из опыта работы. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2004.
4. Голинская М.С., Носова Н.Г., Конторович А.Е. Принципы профилактики прогрессирования плоскостопия у детей и подростков // Мед.помощь. - 2003. - №5. - с.41-45.
5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
6. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение – М.: ТЦ «Сфера», 2004.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж ТЦ “Учитель”, 2005.
8. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Издательство Мозаика – Синтез, 2010.
9. Селиверстов В.И. Современные приоритетные направления развития коррекционно-педагогической работы в дошкольном образовании / В.И. Селиверстов // Дошкольное воспитание. - 1997. - № 12. - с. 2-6.
10. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 2010.
11. Трихункова В.В. Познай себя // Ребенок в детском саду – 2005. - №2 – С.51-58.

12. Федоров А., Шарманова С. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей //Дошкольное воспитание. – 2003. - №8 – С. 59-62.

13. Шаркова О. Пятки вместе, носки врозь //Семейный лекарь. - 2003. - №10 (62).

14. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебн. пос. / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров. - Челябинск: УралГАФК, 2009.

**Консультация для родителей «Чтобы ножки были здоровыми»**

Строение нашей стопы меняется постоянно, но наиболее интенсивно формирование сводов стоп идет в первые семь лет жизни. Впоследствии критическими для сохранения формы и функции стоп будут периоды быстрого роста ребенка, приходящиеся на школьные годы, а также подростковый возраст.

Стопа в теле человека выполняет важные функции: опорную, рессорную, балансирующую и толчковую. При плоскостопии - деформации стопы, которое заключается в уменьшении ее сводов - страдают все функции стопы.

Рессорная функция - смягчение толчков при ходьбе, беге, прыжках. Она возможна благодаря способности стопы упруго расплываться под действием нагрузки с последующим обретением первоначальной формы. Исследования показали, что при быстрой ходьбе в обуви с твердым каблуком по паркетному полу ускорения в области пятки достигают величины, в 30 раз превышающей ускорение свободного падения. При плоскостопии толчки более резко передаются в суставы нижних конечностей, позвоночника, внутренние органы, что способствует ухудшению условий для их функционирования, микротравмам, смещениям.

Балансирующая функция - регуляция позы человека при движениях. Она выполняется благодаря возможности движения в суставах стопы в трех плоскостях и обилию рецепторов в сумочно-связочном аппарате. Здоровая стопа скульптурно охватывает неровности опоры. Человек осязает площадь, по которой проходит. При плоскостопии положение костей и суставов изменяется, связочный аппарат деформируется. В результате у детей страдает координация движений, устойчивость.

Толчковая функция - сообщение ускорения телу человека при движениях. Это самая сложная функция стопы, так как в ней используются и



рессорность, и способность к балансировке. Ослабление этой функции наиболее наглядно проявляется при беге, прыжках.

Детская стопа отличается от взрослой: она короткая, широкая, в пяточной области сужена, пальцы расходятся. На подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Объем движения детской стопы больше, чем взрослой, вследствие значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стопы несколько уплотняются, но по окончании ее тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение.

Одним из признаков плоскостопия является уплощение стоп, которое сопровождается слабостью мышц и ухудшением эластических свойств связок, быстрой утомляемостью мышц голени, тяжестью в ногах, болевыми ощущениями в различных отделах стопы, в икроножных мышцах, снижением физической работоспособности, следствием этого является нарушение осанки.

Форма стопы зависит главным образом от состояния ее мышц и связок. При нормальной форме стопы нога опирается на наружный продольный свод.

хорошо развита так называемая жировая подушка, поэтому определить у них

плоскостопие по отпечатку стопы совершенно невозможно.

Плоскостопие редко бывает врожденным. Причинами развивающегося плоскостопия может быть рахит, общая слабость, пониженное физическое развитие, а также излишняя тучность, при которой на стопу постоянно действует чрезмерная весовая нагрузка.

Плоскостопие легко развивается, если дети преждевременно (до 10-12 месяцев) начинают много стоять и передвигаться.

Вредно сказывается на формировании стопы длительное хождение детей по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблука.

Деформация стоп может возникнуть также в результате параличей (полиомиелита) и травм мышц, связок и костей ног.

У детей с сильным плоскостопием при толчках во время прыжков и бега наблюдаются головные боли и недомогание в связи с потерей амортизационной роли свода стопы, смягчающей толчки.

При плоской и даже уплощенной стопе обувь снашивается обычно быстро, особенно внутренняя сторона подошв и каблука.

К концу дня дети обычно жалуются, что их обувь, которая с утра была впору, начинает давить на пальцы и как бы становится мала. Происходит это от того, что после длительной нагрузки деформированная стопа еще больше уплощается и вследствие этого удлиняется.

При плоскостопии нарушается и понижается опорная функция стопы, ухудшается ее кровоснабжение, отчего появляются в ногах боли, а иногда и судороги. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Боли могут возникать не только в стопе и икроножных мышцах, но и в поясничной области. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, походка становится напряженной, неуклюжей.

Вредно сказывается на формировании стопы длительное хождение детей по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблука.

Большое значение для профилактики плоскостопия имеет правильно подобранная обувь. Она должна быть по размеру. Некоторая детская обувь имеет совершенно плоскую подошву, что ведет к уплощению стопы. Детям нужна обувь на небольшом каблуке, с упругой стелькой, крепким задником.

Одним из эффективных способов лечения плоскостопия являются ортопедические стельки. Их выбирает врач-ортопед, определяя с помощью сканера зоны, перегружающие стопу. Сначала стельку нужно смоделировать: разогреть и придать форму стопы, а далее зафиксировать на стопе с помощью жгута. Таким образом дошкольникам распределяют нагрузку между передней

и задней частью стопы. Хотя в первое время ощущения при ношении стельки будут немного болезненными, они вскоре пройдут. Ортопедическая стелька помогает устранить первичные дефекты стопы у детей в возрасте 3-5 лет и старше.

Лучшим средством профилактики плоскостопия считается ходьба, но только в том случае, если она правильная. Упражнения в ходьбе, не обеспечивающие ее правильность, могут привести к развитию плоскостопия или усилению других имеющихся деформаций ног (X-образного искривления ног и т.д.). Упражнения в правильной ходьбе проводятся на каждом занятии гимнастикой с детьми раннего, дошкольного и школьного возраста.

Помимо этого, используют различные специальные физические упражнения для укрепления мышц стопы.

Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только встал с постели, после дневного сна и вечером, чтобы снять усталость с ног.

Таким образом, для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Предупреждению деформации стоп способствует рациональная обувь: не рантовая, с твердой подошвой, небольшим каблучком и шнуровкой. Не рекомендуется ношение обуви с плоской подошвой, например, мягких тапочек, валенок, сланцев.

2. Полезно чаще ходить босиком, в теплое время года, на открытом воздухе

– по траве, песку, а в холодное время года, в помещении – по ковру, полу. Хождение босиком сочетает в себе укрепление мышц и связок стоп с их локальным закаливанием.

3. Обращать внимание во время ходьбы детей на правильную постановку шагающей ноги на опору: пяткой с последующим перекатом на всю стопу, а не

плашмя, всей стопой; не допускать шарканья и шлепанья стоп, не разводить носки.

4. Вечером перед сном ежедневно обмывать ноги прохладной водой с последующим энергичным растиранием стоп сухим жестким полотенцем, пока не появится стойкое ощущение тепла и покраснения кожи.

5. Большое значение имеет систематическое укрепление мышц ног посредством физических упражнений: различных видов ходьбы (по ребристой поверхности, массажным коврикам, на носках, на наружных краях стоп, с поворотом стоп носками вовнутрь и т. п.), подскоков, прыжков и бега на носках, приседаний на носках, сгибаний и разгибаний пальцев стоп из различных исходных положений (сидя, лежа на спине, стоя), катания стопами гимнастической палки, мяча, захватывания и перемещения пальцами ног различных мелких предметов и др.

**Авторский комплекс игровых упражнений для профилактики  
плоскостопия**

**Цель:** укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

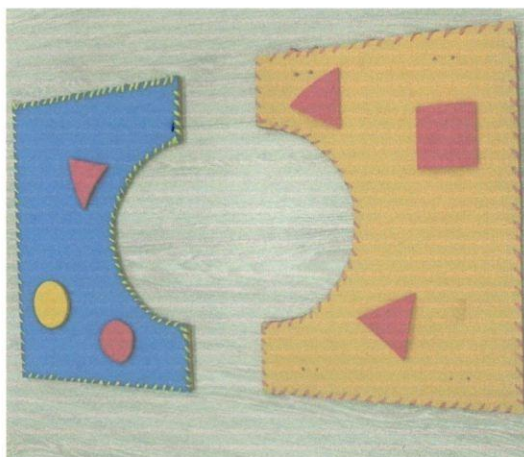
**Упражнение «Палочка-выручалочка»**

И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях. Поднять ноги и катать между ними гимнастическую палку.

**«Собери фигуры»**

Оборудование: геометрические фигуры из мягкого материала.

И.п.: сидя босиком. Пальцами ног собрать геометрические фигуры.

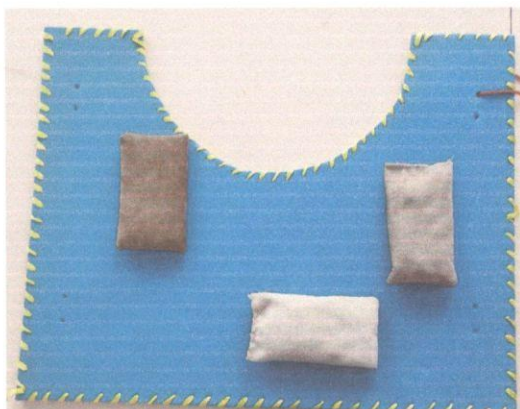


**«Тренируем стопы»**

И.п.: стоя на полу. Поочередно правой и левой ногой катать гимнастическую палку.

**«Наводим порядок»**

И. п.: сидя на полу с согнутыми ногами. Собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки, мешочки), и складывать их в кучку. Можно захватывать предметы обеими ногами.



### «Веселые художники»

И.п.: сидя на полу с согнутыми ногами. Рисовать на листе бумаги карандашом, зажатым пальцами ноги. Поменять ноги.

### «Удержись на канате»



### «Волшебные мешочки»

И.п.: сидя на полу, подняв ноги, руками опираясь сзади об пол. Сжимать мешочки стопами, стараясь не уронить их.

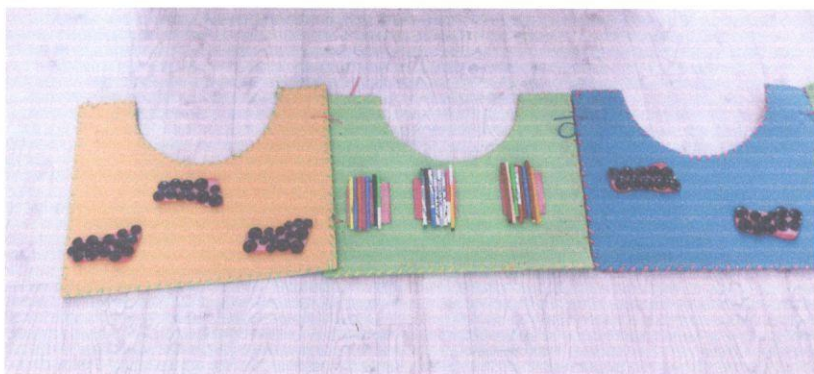


### **«Медвежата»**

Детям предлагается потоптаться, как медвежата в лесу, по шишкам. Важно наступать всей стопой.

### **Упражнение «Следы невиданных зверей»**

И.п.: руки на поясе, спина прямая. Пройти по следам, сохраняя равновесие.



### **«Удивительные рисунки»**

Оборудование: листы бумаги, кисти, гуашь.

Дети пальцами ноги берут кисточку, набирают ею гуашь и рисуют, что захотят. Второй ногой придерживают лист.

### **«Мамины помощники»**

Оборудование: платочки (салфетки).

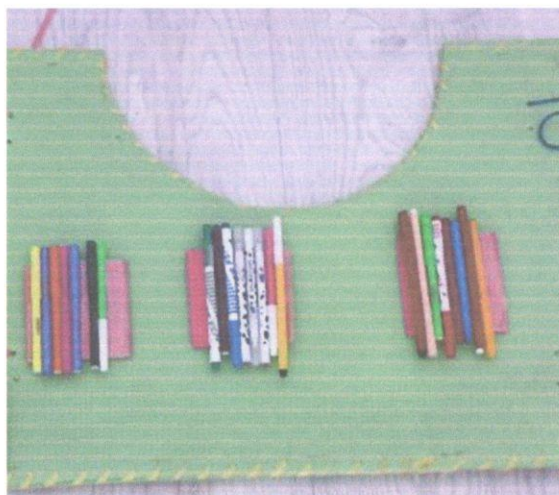
И.п.: сидя на полу. Пальцами ноги взять платочек в гармошку и отпустить. Затем взять платочек за край, поднимать и опускать его. Затем снова собрать в гармошку и повесить на веревку.

Мы платочки постираем, крепко-крепко их потрем, а потом их выжимаем, сильно-сильно отожмем.

### **«Ловкие ножки»**

Оборудование: фломастеры, карандаши, коктейльные трубочки различной длины и цвета.

И.п.: стоя босиком на полу. Пальцами ног захватывая палочки различного цвета и длины, составлять на полу различные картины или сюжеты.



#### **«Эстафета с машиной»**

Оборудование: игрушечная машина с привязанной к ней ленточкой.

И.п.: стоя в шеренге, плечом к плечу. Дети пальцами ноги берут ленточку и подтягивает машину следующему ребенку, передают ее, не опуская ленту на пол.

#### **«Рыбаки и рыбки»**

Оборудование: таз с водой, плавающие резиновые рыбки.

В таз с водой опускаются резиновые рыбки. Дети без помощи рук, а только пальцами ног пытаются их достать.

#### **«Собери цифры»**

Оборудование: цифры из мягкого материала.

И.п.: сидя босиком. Пальцами ног собрать цифры.

