

Комплексы упражнений и игр для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста

Гимнастика для стоп как средство **профилактики плоскостопия**

Основным средством **профилактики плоскостопия у детей раннего и дошкольного возраста** является гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней. Она также благотворно влияет и на общее укрепление организма ребенка. Гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует навык правильной осанки.

Физические **упражнения**, входящие в **комплекс** гимнастики оказывают хорошее вспомогательное воздействие, улучшают кровоснабжение и тонизируют мышцы, подтягивающие свод стоп.

Комплекс №1

1. Ходьба по коврику с пуговицами.
2. Сидя на стуле, катаем палку ступней.
3. Ходьба по толстой веревке- «змея».
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.

Комплекс №2

Упражнения выполняются сидя на стуле:

1. Выполняем стопами круговые движения.
2. Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.
3. Сгибание-разгибание пальцев ног.
4. Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.
5. Соединяем подошвы (*колени не согнуты*).
6. Большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги.
7. Отрываем от пола носки, пятки поочередно.
8. Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.
9. Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.
10. Катаем подошвой различные овальные предметы.

Комплекс №3

Упражнения выполняются в исходном положении - лежа на спине:

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп.
2. Согнуть ноги, опереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений расслабление.
3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же сменив положение ног.
6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, «охватывая» голень. То же другой ногой.

Комплекс №15 в исходном положении стоя:

1. Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. Подниматься на носках одновременно и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорной на пятки одновременно и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.
2. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
3. Стопы параллельны. Перекат на наружные края стопы и обратно.
4. Пятки вместе, носки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.
5. Стопы параллельны, руки на пояс. Поочередное поднятие пяток.
6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; **упражнять** в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения **плоскостопия**; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

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.

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.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (*ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т. п.*).

"Поймай рыбку"

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки, камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (*пробки*).