Упражнения и игры для профилактики  
плоскостопия у 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.

Плоскостопие - заболевание, выражающее в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинистые 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 спрыгивать с высоты более 20 см.
4. Учить прыгать мягко на носках, работая стопой.
5. Планомерно 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.

Упражнения для профилактики плоскостопия

«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.

«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!*

«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.)*

«Переложи платок!»

И.П. - сед, 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.

«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.

«Мои ножки»

И.П. - сидя 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.*

«Упрямцы»

И.П. - сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.

*Встретились два козленка,*

*Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг друга.)*

*Бодались, бодались,*

*Сражались, сражались...*

*Потом они устали,*

*Играть вместе стали. (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)*

«Нарисуй ногами!»

И.П. - сидя 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.*

«Гармошка»

И.П. - то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

*Соберу простынку ножкой,*

*Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку.)*

*Разглажу быстро стопой*

*И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край.)*

Используемая литература: журнал «Здоровье дошкольника» №2, 2014