

### **«Профилактика плоскостопия в домашних условиях»**

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). Имейте в виду: все упражнения и игры проводятся без обуви.

#### **Игровые упражнения**

(стихи для упражнений и игр написаны С.В. Силантьевой)

##### **«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.)

##### **«Переложил 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 несущу 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* (надавливает 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.* — 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.

#### **«Упрямыцы»**

*И.п.* — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая. Встретились два козленка, Два упрямых ребенка. (*Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.*) Бодались, бодались, Сражались, сражались... Потом они устали. *Играть вместе стали.* (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

#### **«Нарисуй ногами!»**

*И.п.* — сед 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. Слово ребрышки гармошки. (*Собрать правой стопой простынку.*) Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой. (*Разгладить простынку, удерживая край.*)

<https://infourok.ru>

Инструктор по ФК Павлова Н.М.