

## Профилактика плоскостопия в разных режимных моментах.

### Консультация для воспитателей

*Составила инструктор по физкультуре Бороздина Р.А.*

Стопа должна развиваться правильно, т.к. плоскостопие и неправильное развитие стопы ведет к быстрой утомляемости, нарушению осанки, снижению иммунитета. Поэтому необходимо проводить профилактические и корректирующие меры по плоскостопию в детском саду.

1. Физкультминутки. Воспитателям желательно проводить физкультминутки по профилактике плоскостопия.
  - а) Между занятиями, сидя за столом – делается пауза, во время которой дети, сидя за столами выполняют движения стопами:
    - покрутили, вытянули носок,
    - потянули носок на себя,
    - удерживая носки вместе развести-свести пятки,
    - удерживая пятки вместе развести-свести носки,
    - отрывать пятки от пола, удерживая стопы на носочках
2. Во время свободной деятельности. Разуть деток на ковре (можно до носочков) и предложить им следующие упражнения:
  - Поднимание с пола карандашей, захватывая пальцами ног
  - переключивание карандашей с места на место
  - катание карандашей стопой по полу
  - пробовать рисовать карандашом, зажав его между первыми двумя пальцами (для деток постарше)
  - ходьба на пятках, на носочках, на внешней и внутренней стороне стопы
  - ходьба спиной вперед
  - перекаты стоя на месте с пятки на носок
3. После тихого часа. Дети сели на стульчиках для переодевания, босиком выполняют упражнения:
  - «гусеница» – стопы «ползут» подгибая-разгибая пальцы вперед и назад
  - «барабанщик» - удерживая пятки на полу стучать подушечками стоп
  - «кораблик» - соединяют подошвы вместе и делают скользящие движения по ковру вперед-назад
  - «маляр» - одной стопой гладят другую
  - «окно» - удерживая стопы вместе сводить-разводить коленочки
  - Поднимать с пола носочки пальцами ног
4. Прикроватные коврики. В группах предложить родителям приобрести прикроватные массажные коврики.  
Дети могут топтаться по этим коврикам после сна, массируя тем самым стопы и стимулируя кровообращение.
5. Консультации для родителей. Желательно, чтоб в каждой группе была папка с информацией по плоскостопию. Родителей также необходимо призывать к покупке ортопедической обуви – с жестким задником и на небольшом каблучке.