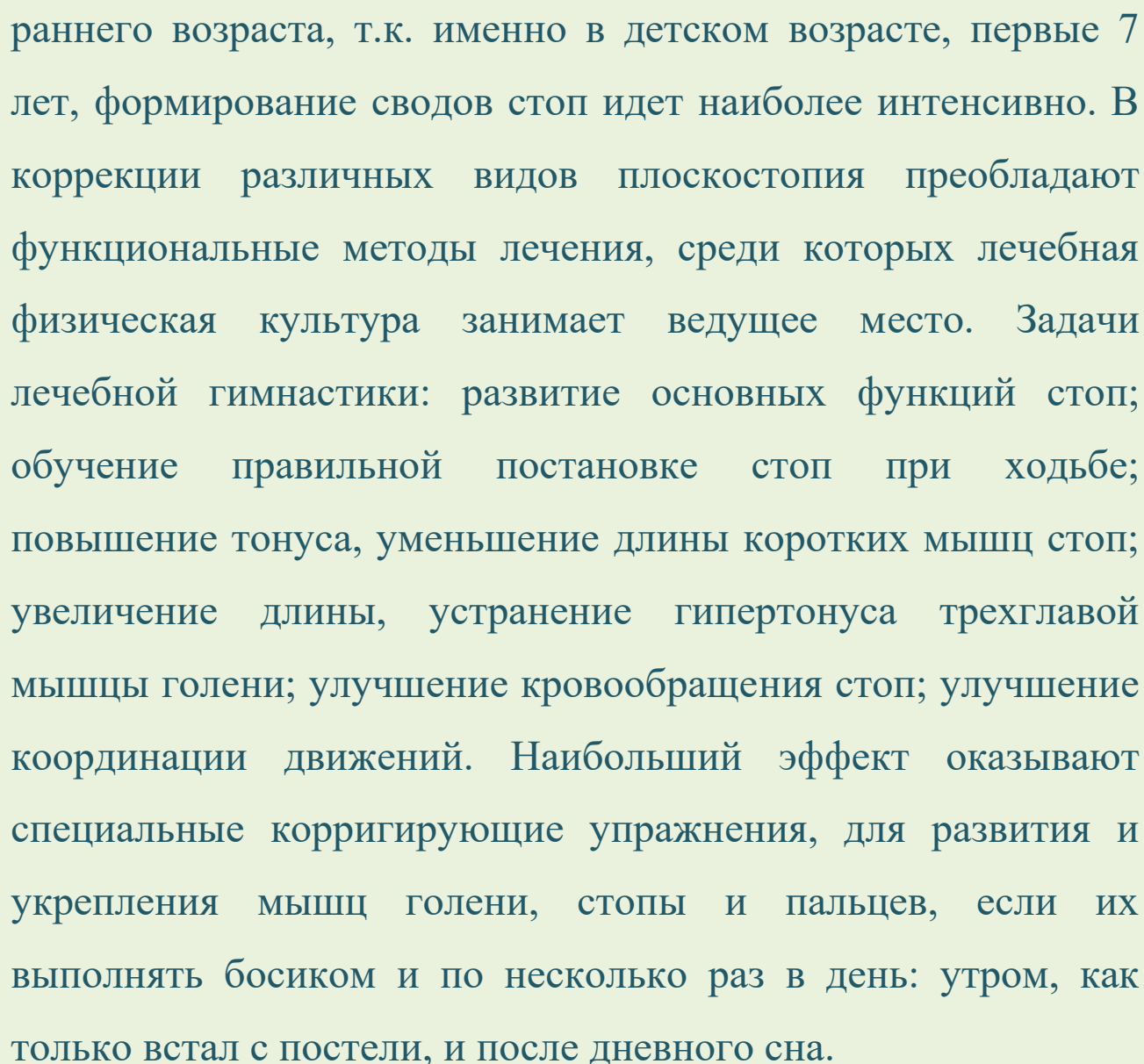


# Упражнения для профилактики плоскостопия

Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки, изменения положения таза, затруднения походки. Все это негативно влияет на общее самочувствие ребенка: снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение, вызывает головные боли, нервозность, рассеянность, быструю утомляемость. Распространение плоскостопия у детей (по данным разных авторов, от 15 до 50% и более) ставит проблему профилактики и коррекции плоскостопия как одну из актуальных в системе охраны здоровья детей.

Предупреждением  
плоскостопия надо заниматься с





раннего возраста, т.к. именно в детском возрасте, первые 7 лет, формирование сводов стоп идет наиболее интенсивно. В коррекции различных видов плоскостопия преобладают функциональные методы лечения, среди которых лечебная физическая культура занимает ведущее место. Задачи лечебной гимнастики: развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса, уменьшение длины коротких мышц стоп; увеличение длины, устранение гипертонуса трехглавой мышцы голени; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений. Наибольший эффект оказывают специальные корригирующие упражнения, для развития и укрепления мышц голени, стопы и пальцев, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только встал с постели, и после дневного сна.

В нашей группе мы ходим по корригирующим дорожкам, делаем различные упражнения для профилактики плоскостопия после дневного сна.

### **Упражнение «Ежик»**

Сидя на ковре или стуле, стопами ног прокатываем 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.



### Упражнение «Переложи платок!»

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),  
поднесу его к другой (медленно перенести его к левой  
ноге).



Упражнение «Загрузим автомобиль» (с помощью  
пальцев ног дети захватывают карандаши и кладут их в  
грузовик).



Информацию подготовила: Шурлыгина Татьяна  
Витальевна, воспитатель группы «Стрекозка»,  
детский сад №162, корпус 3

Апрель 2024