

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРИГИРУЮЩИХ ДОРОЖЕК КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

Плоскостопие у детей является проблемой актуальной в системе охраны здоровья детей. Исследования показали, что у 32% детей, выявлено плоскостопие, то есть почти каждый третий ребёнок нуждается в коррекции стопы.

Основное и самое верное средство лечения и профилактики плоскостопия - специальная гимнастика, укрепляющая мышцы и связки.

В нашей группе мы каждый день выполняем гимнастику после сна, которая способствует медленному пробуждению ребёнка. После сна ребята ходят по корригирующим дорожкам «дорожкам здоровья».

Разнообразие текстур и форм на корригирующих дорожках способствует активному массажу стоп, стимулируя кровообращение и укрепляя мышцы, поддерживающие свод стопы. Это не только профилактика плоскостопия, но и общее улучшение координации и баланса у детей.

Использование натуральных материалов, таких как камни различной формы и размера, дополнительно обогащает тактильные ощущения и создает ощущение прикосновения к природе. Дети ощущают не только пользу для здоровья, но и получают удовольствие от процесса.



Педагоги нашей группы следят за правильной техникой ходьбы по корригирующим дорожкам. Ребята наступают на дорожку всей стопой, стараясь не отрывать пятку от поверхности. Это позволяет равномерно распределить нагрузку на все мышцы стопы и голени, обеспечивая максимальный эффект от массажа и стимуляции. Не стоит забывать и о гигиенических аспектах. Корригирующие дорожки регулярно чистят и дезинфицируют педагоги – это помогает предотвратить распространение инфекций и поддерживать здоровый микроклимат в группе.



Корректирующие дорожки становятся не просто элементом физической активности, а увлекательным и полезным развлечением.

Дети с удовольствием принимают участие в ходьбе по ним, не воспринимая это как обязательную процедуру. Это создает положительный опыт и формирует привычку заботиться о своем здоровье с раннего возраста.

Регулярная ходьба по корректирующим дорожкам в комплексе с другими упражнениями способствуют гармоничному развитию детского организма и формированию здорового образа жизни.

Информацию подготовила: Игнатьева Татьяна
Гумаратовна, воспитатель группы «Стрекозка»,
детский сад №162, корпус 3
декабрь, 2025г.