

Морское путешествие

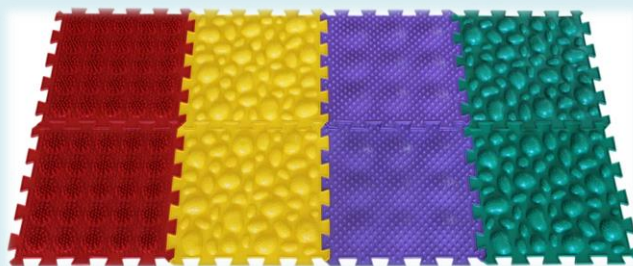
Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста необходима всем малышам. Подавляющее большинство детей рождается со здоровыми ногами. Наша задача - сохранить это здоровье!

Диагноз "плоскостопие" можно поставить малышу только после шести лет. До этого возраста происходит формирование и рост костей, мышц, сухожилий и суставов стопы.

Плоскостопие формируется, если мышцы и связки ослаблены и не справляются с поддержкой костей в правильном положении. Поэтому необходимо тренировать мышцы ног.

В качестве профилактики и лечения начальной стадии плоскостопия нужно выполнять различные упражнения, разработанные, как для лечения плоскостопия, так и для его предупреждения, делать массаж стоп, ходить босиком по различным неровным поверхностям.

В нашей группе, после сна, ребята ходят по массажному коврику, также мы используем коврик-пазл, который является и веселой игрой, и эффективной профилактикой патологии стоп. Коврики оснащены особой фактурой — неровностями по типу «Ракушки»,



«Галька», «Шипы» и так далее. Хождение и упражнения на квадратах с разными поверхностями-фактурами стимулирует различные активные точки стоп.

Специально для ребят мы сделали массажную «умную» дорожку «Морское путешествие». Вначале дорожки ребята оказываются на морском побережье и ходят по настоящей гальке.



Потом ходим по рельефным волнам под замечательные релаксирующие звуки морского прибоя.



Прямо по курсу мы встречаем Медузу с сюрпризом, у неё в кармашке спряталась цифра, ребята на ощупь ногой отгадывают её и выкладывают на щупальцах столько шариков, сколько обозначает цифра.



А потом ребята попадают на морскую рыбалку, где нужно поймать столько рыбок, сколько обозначает цифра.



Очень понравилось ребятам морское путешествие!

Безо всякого сомнения, предупредить плоскостопие намного проще, чем его лечить, именно поэтому с дошкольного возраста следует регулярно укреплять мышцы и связки ног.

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

Декабрь 2025