

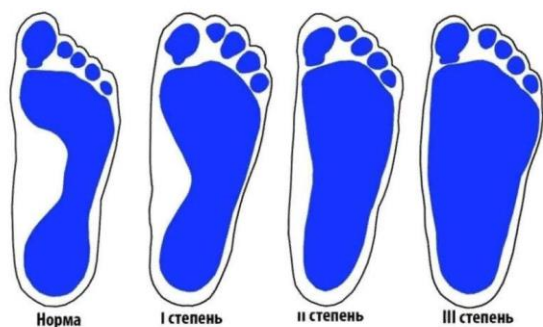
## «Профилактика плоскостопия»

Родители очень радуются первым шагам, которые делает их малыш. При этом они часто забывают, что с этого момента ножки ребенка испытывают серьезную нагрузку. Стопы начинают активно формироваться. С этого времени должна быть начата профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.



Она включает в себя множество мероприятий, среди которых особая роль отводится упражнениям. Не менее важна для правильного развития стоп обувь. Последняя должна быть эргономической и качественной.

### Три степени плоскостопия



Вредно ходить в тесной неудобной обуви, носить высокие каблуки, много бегать, долго стоять. Надо чаще давать отдых ногам – регулярно делать гимнастику стоп, массаж, ванночки. Для профилактики плоскостопия у детей нужно тщательно подбирать обувь, которую будет носить ребёнок. Ребёнок не должен донашивать чужую обувь. Разношенная колодка чужой обуви неправильно распределяет нагрузку на ступни. Детская обувь должна быть с небольшим каблучком, жёстким задником и мягким супинатором, компенсируя отсутствие шишек и камней под ногами, он обеспечивает правильное формирование стопы.

Выполнил воспитатель: Сергиенко Е. В.

Для правильного формирования стопы у детей имеет значение и питание. При недостатке кальция кости становятся мягкими и деформируются под действием веса и мышц, а соединительная ткань стопы перестает быть эластичной и упругой и точно так же подчиняется давлению веса тела. А значит, поддерживайте в ежедневном рационе ребёнка достаточное количество богатых фосфором и кальцием продуктов. Не забывайте и о достаточном количестве солнечных ванн или профилактическом приёме витамина Д в зимнее время.



### Упражнения для коррекции стопы



### ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Ходьба на носках.

Ходьба на пятках.

Ходьба на внешней стороне  
стопы.

Ходьба на внутренней стороне  
стопы.

Ходьба по наклонной плоскости.

Ходьба по палке пальцами,  
пятками, серединой стопы.

Приседания на палке.

Катание мяча поочередно

каждой ногой, двумя ногами, подбрасывание мяча двумя ногами.

Приседание на мяче.

Выполнил воспитатель: Сергиенко Е. В.



Круговые движения стопами на мяче.

Сгибание и разгибание пальцев ног.

Носки врозь, пятки вместе и наоборот.

Скользящие движения стопами назад-вперёд.

Одна нога – на носок, другая – на пятку.

Захватывание пальцами ног мелких предметов.

Круговые движения стопами то в одну, то в другую сторону.

Перекачивание с пятки на носок вместе и попеременно.

Встать из позы сидя «по-турецки».

Скольжение стопой одной ноги по голени другой ноги.

Полуприседание и приседание на носках.



Выполнил воспитатель: Сергиенко Е. В.



Литературные источники:

1. <https://rdp1.medgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308>
2. <https://infourok.ru/kartoteka-profilaktika-ploskostopiya-u-doshkolnikov-4395433.html>