

# *Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушение осанки у детей дошкольного возраста.*

Выполнила:

Шелкопляс Екатерина Васильевна

**Профилактика** изменения формы сводов подразумевает выполнение не только комплекса лечебных мероприятий, массажа, а также соблюдение правил личной гигиены тела. Для того чтобы исключить причины заболевания, лечение должно быть постоянным, вплоть до полного выздоровления и подтверждения диагноза специалистом. **Профилактика от плоскостопия** включает в себя различные меры, положительно влияющие на формирование свода стопы: массаж, хорошая обувь, лечебная гимнастика.

Лечебные **упражнения** при заболевании стоп всегда следует начинать с небольшой разминки. Для этого ребёнок должен снять обувь, встать босиком или в тоненьких трикотажных носках на не скользящую поверхность.

Включаете весёлую детскую музыку, и начинаете увлекательную разминку с ребёнком в такой последовательности:

На носочках.

На пяточках.

На внутренней части стопы.

На внешней части стопы, как мишки косолапые.

Под небольшим углом.

По неровной поверхности. В качестве такой поверхности можно использовать специальные **профилактические** коврики из магазина или сделанные своими руками. Посредством таких изделий выполняется точечный массаж стоп, улучшающий кровообращение, тонут мышц.

**Игры и упражнения для профилактики плоскостопия**

**Цель:** формировать навыки правильной **осанки**, укреплять мышечную систему; **упражнять** в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения **плоскостопия**; воспитывать сознательное отношение к правильной **осанке**.

### Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

### Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

### Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

### Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Особенно важно систематически выполнять специальные гимнастические **упражнения** для формирования сводов стоп, тогда ваш ребенок будет здоров и не будет иметь никаких деформаций стоп.