**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**“Белоярский детский сад”**

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста

**Выполнила: воспитатель Урдаева Елена Викторовна**

**Гимнастика при плоскостопии у детей**

Лечение плоскостопия – процесс трудоемкий и длительный. Эту неприятную болезнь легче предупредить, чем долгие годы от нее избавляться. Именно поэтому так актуальна профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. Ну а если проблема уже возникла – необходимо незамедлительное лечение. Оно подразумевает соблюдение правил гигиены для ног, а так же выполнение комплекса упражнений для стопы. Занятия должны быть регулярными и последовательными. Непростая задача для родителей – заинтересовать ребенка. Гимнастика при плоскостопии у детей должна стать игрой, в которую они играли бы с удовольствием. В этом поможет уникальный комплекс упражнений, разработанный именно для детей дошкольного возраста.

**Разминка**

Упражнения при плоскостопии у детей всегда начинаются с разминки. Необходимо подготовить мышцы к работе. Выполняется без обуви, в тонких носочках, на нескользящей поверхности.

**Ходим по кругу:**

на высоких носочках,

на пяточках,

на внутренней поверхности стопы, ноги согнуты в коленях,

на внешней поверхности свода стопы,

по наклонной поверхности,

по неровной поверхности.

Работаем под веселую музыку, которая нравится ребенку. Хорошее настроение – залог успеха в лечении.

**Комплекс упражнений «Маленькие утята»**

Выполняется на коврике. Исходное положение – сидя. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

«Утята учатся ходить». Ходим на месте. Стараемся не отрывать носки от пола. Выполняем 4-5 раз.

«Утята потягиваются». Исходное положение – сидя. Упираемся на внешний свод стопы, поднимая внутренний – 4-5 раз. Возвращаемся к исходному положению.

«Утята учатся крякать». Поднимаем пятки, разводим стопы в стороны. И издаем при этом звуки «кря-кря» – 4-5 раз.

Отдыхаем – спокойно дышим 1 минуту.

**Гимнастика с помощью подручных средств**

1.Зажимаем карандаш пальцами стопы. Рисуем на листе бумаги простые фигуры. Выполняем поочередно, сначала одной ногой, затем – другой.

2.Для упражнения потребуется маленький кубик или шарик. Обхватываем его пальцами стопы, поднимаем. Переносим влево, вправо. Кладем на место.

3.Собираем пальцами мелкие предметы.

4.Не касаясь пола пятками, стучим носками по полу, представляя барабанщика. После этого перекатываемся с пяточек на носочки. И обратно.

5.Стараемся зацепить пальцами ног кусок ткани или салфетку, и перетащить ее. При этом, пятки плотно прижаты к полу.

6.Сидя на невысоком стульчике, поочередно подымаем ноги как можно выше, при этом натягиваем носки. Задерживаем на 10-15 секунд. И опускаем.

Такие упражнения выполняем пока ребенку интересно. Если малыш отказывается что-то делать, переходим к следующему заданию. Эффект от лечения не станет меньше.

**Упражнения с гимнастической палкой**

Для лечения гимнастикой лучше использовать круглую деревянную отшлифованную палку диаметром 2-3 см, длиной 80-90 см.

1. Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях. Держим стопы параллельно. Упираемся на руки. Катаем палку не спеша вперед-назад, сначала стопами поочередно, потом – вместе. Упражнение можно делать и вне занятий, когда ребенок спокойно сидит. Например, смотрит мультфильм. А ноги – заняты перекатыванием палки.

Сохраняя исходное положение, обхватываем пальцами ног палку, и держим ее как можно дольше.

2. Исходное положение – стоя. Гимнастическая палка находится на полу. Ходим по ней медленным приставным шагом таким образом, что палка на средине стопы. Далее пятки на полу – носки на палке. Затем меняем: носки на полу – пятки на палке.

3. Становимся на гимнастическую палку срединой стопы, опираясь всем телом на эту ногу. Стоим 2-3 минуты, затем меняем ноги.

**Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста**

Для профилактики и лечения плоскостопия важна последовательность действий и настойчивость ребенка и его родных. Комплекс предложенных упражнений от плоскостопия для детей разучивается и выполняется регулярно после ночного и дневного сна. Кроме того, важно не забывать о гигиене ног и подборе правильной профилактической обуви. Большую роль играют оздоровительные процедуры, которые выполняются в летнее время – хождение босиком по песку, гальке, траве, неровной поверхности. Не будет лишним и курс массажа для стоп и ног. Поскольку свод стопы у детей дошкольного возраста очень интенсивно формируется, из-за чего легче влиять на его развитие и лечение (исправлять небольшие отклонения), укрепляя мышцы и связки стопы.

**Ортопедическая гимнастика для детей.**

**Гимнастика для стоп «В лесу».**

В роще вырос можжевельник,

И в тени его ветвей

Появился муравейник,

Поселился муравей.

Он из дома спозаранку

Выбегает с веником,

Подметает он полянку

Перед муравейником,

Замечает все соринки,

Начищает все травинки,

Каждый куст,

Каждый месяц,

Каждый день.

А однажды муравьишка

Подметал дорожку.

Вдруг упала с елки шишка,

Отдавила ножку.

*Переступают с ноги на ногу.*

*Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.*

*Сводят и разводят носки ног.*

*Соединяют носки вместе, сводят и разводят пятки.*

*«Качелька» - поднимаются на носки и опускаются на пятки.*

**Гимнастика для стоп  «Елочка».**

Были бы у елочки ножки,

Побежала бы она по дорожке.

Заплясала бы она вместе с нами,

Застучала бы она каблучками.

*Идут на месте, не отрывая носков от пола.*

*Перекатываются с носка на пятку.*

*Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу.*

**Гимнастика для стоп  «Медведь».**

Ой-ее-ее-ечки!

Спал медведь на коечке!

Свесились в кроватки

Две босые пятки.

Две босые, две смешные,

Ой, смешные пятки!

Увидала Мышка,

Мышка – шалунишка,

Влезла на кроватку,

Хвать его за пятку.

*Поднимаются то на носки, то на пятки.*

*Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь. Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу.* *Переминаются с ноги на ногу. Делают выпад ногой вперед. Затем разворачиваются на 1800, поменяв опорную ногу.*

**Гимнастика для стоп  «Зайка».**

Зайка серый скачет ловко,

В лапке у него морковка.

Мы ходили по грибы,

Зайца испугались.

Схоронились за дубы,

Растеряли все грибы.

А потом смеялись –

Зайца испугались.

*Идут поскоками.*

*Идут на носках.*

*Идут с перекатом с пятки на носок.*

*Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.*

**Гимнастика для стоп   «Петушок».**

Зайка серый скачет ловко,

В лапке у него морковка.

Мы ходили по грибы,

Зайца испугались.

Схоронились за дубы,

Растеряли все грибы.

А потом смеялись –

Зайца испугались.

*Идут поскоками.*

*Идут на носках.*

*Идут с перекатом с пятки на носок.*

*Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.*

**Гимнастика для стоп   «Весна».**

По полям бегут ручьи

На дорогах лужи.

Скоро выйдут муравьи

После зимней стужи.

Пробирается медведь

Сквозь лесной валежник.

Стали птицы песни петь,

И расцвел подснежник.

*Бегут «змейкой».*

*Идут выпадами («перешагиваем через лужи»).*

*Идут на пятках.*

*Идут на внешнем своде стопы.*

*Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки.*

*«Качелька» (поднимаются на носки и опускаются на пятки)*

**Гимнастика для стоп   «Зоопарк».**

Слон шагает по дороге.

Отчего он босоног?

На свои большие ноги

Он сапог найти не мог.

Посмотри, как медленно

Ходят черепашки!

Как будто переносят

Они большие чашки!

С места на место,

Чашки и блюдца

Носят осторожно:

Вдруг разобьются?

В путь берет с собой верблюд

Полный горб готовых блюд.

И рада и счастлива вся детвора:

«Приехал, приехал! Ура! Ура!»

*Идут с перекатом с пятки на носок.*

*Идут по лежащему на полу канату прямо.*

*Идут по канату боком.*

*Идут на пятках, руки за спиной в «замке».*

**Гимнастика для стоп   «Собака».**

Шла собака через мост,

Четыре лапы, пятый хвост.

Если мост провалится,

То собака свалится!

*Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола.*

*Стучат пятками. Не отрывая носков от пола.*

**Гимнастика для стоп   «Федорино горе».**

А посуда вперед и вперед

По полям, по болотам идет.

И чайник шепнул утюгу:

«Я дальше идти не могу».

И заплакали блюдца:

«Не лучше ль вернуться?».

И зарыдало корыто:

«Увы, я разбито, разбито!».

Но блюдце сказало: «Гляди,

Кто это там позади?».

И видят: за ними из темно бора

Идет-ковыляет Федора

*Идут на носках.*

*Идут на пятках.*

*Перекатываются с пятки на носок, стоя на месте.*

*Носки на месте, сводят и разводят пятки.*

*Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.*

**Гимнастика для стоп   «Зверята».**

Гуси ходят все гуськом,

Индюшата – индюшком,

Лягушата – лягушком,

Поросята – пороськом.

Я люблю ходить гуськом

По тропиночке с дружком,

Только сам хожу я чаще

Лягушком и кувырком.

*Идут на пятках, руки за спиной.*

*Идут на носках, руки на поясе.*

*Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»*

*Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперед, руки за спиной.*

*Идут мелким шагом.*

*Поскакивают.*

**Гимнастика для стоп   «Медведь».**

Но медведю воевать неохота:

Ходит-ходит он, Медведь, круг болота.

Он и плачет, Медведь, и ревет,

Медвежат он из болота зовет:

«Ой, куда вы, толстопятые, сгинули?

На кого вы меня, старого, кинули?».

А в болоте Медведица рыщет,

Медвежат под корягами ищет:

«Куда вы, куда вы пропали?»

Или в канаву упали?

Или шальные собаки

Вас разорвали во мраке?».

И весь день она по лесу бродит,

Но нигде медвежат не находит.

Только черные совы из чащи

На неё свои очи таращат.

*Идут на внутреннем своде стопы.*

*Идут на внешнем своде стопы.*

*Идут на пятках.*

*Идут с выпадами.*

*Идут на носках.*

*Идут с перекатом с пятки на носок.*

*Идут на всей стопе.*