

Профилактика плоскостопия

Самая распространённая причина плоскостопия - это слабость мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей, ношение неправильно подобранный

обуви, чрезмерного утомления и излишнего веса. Поэтому плоскостопие чаще встречается у ослабленных и тучных детей.

Предупреждением плоскостопия мы занимаемся с раннего возраста.

Для этого используем разные средства:

- общее укрепление организма;
- рациональное питание;
- физические упражнения;
- специальные упражнения для укрепления стопы;
- использование нестандартного оборудования, сделанного своими руками.

Свод ноги формируем,

Шагаем ножками по дугам.

По змейке шагаем,

Стопу развиваем.

По гальке, песку и щебёнке

Пусть шагают стопы каждого ребёнка.

Это полезно и интересно:

Закаливание организма происходит. Честно.

Шишки колючие

В песочке разбросаем,

Маленькими ножками их покатаем.

По камушкам, по камушкам

Малыши шагают.

Ножки массируют

И развивают.

Камешки в бассейн положим

Для закаливания ножек.

В воду смело полезай,

По камешкам топтаться начинай.

Упражнение по профилактике плоскостопия /проводимое в воде/

«Достань клад»

Материалы: бассейн, камешки декоративные или морские, набор плавающих игрушек. *Методические указания:* воспитатель учит детей, как с помощью пальцев ног поднять камешки со дна бассейна.

Происходит тренировка мышц и укрепление стопы.

Стопы ног развивай,

Со дна камушки доставай.

То сгибай стопу, то разгибай,

Камушек тащи давай.