**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**детский сад № 327**



**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**«Профилактика плоскостопия в ДОУ»**

Плоскостопие — довольно неприятный недуг, который, формируясь в раннем детстве, способен негативно сказаться на всей последующей жизни ребенка. При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Уплощение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Для предупреждения плоскостопия рекомендуются умеренные упражнения для мышц, ног и стоп, ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком.

**Оборудование, используемое для профилактики плоскостопия:**

1. Ребристые дорожки со следами (ширина 30 см., длина 180 см.)

2. Балансировочные подушки - полусферы с массажными элементами (диаметром 20 см.)

3. Массажные пазлы - сегменты (30 х 20 см.)

4. Простынки (40 х 20 см.) и платочки (размер любого носового платка).

5. Набивные мячи весом 500 грамм.

6. Массажные мячи разных диаметров.

7. Мелкие предметы для сбора стопами (цветные пробки, жѐлуди, мелкие детали конструктора).

8. Мячи надувные диаметром 20 см.

9. Канаты и шнуры шириной 1 - 3 см., разной длины.

10.Коробки или ѐмкости.

11.Обручи диаметром 50 – 100 см.

****

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**

**Ёжик** (И.п. – сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.)

Этот мячик так хорош, *(Катать стопой мяч вперёд – назад.)*

Он на ѐжика похож.

Буду ножки укреплять: *(Катать мяч стопой по кругу.)*

Мячик ножками катать.

Выполнить тоже другой ногой.

**Лягушата** (И.п. - сидя на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.)

Жили-были лягушата, (*Руками надавливать на колени*

Озорные, как ребята. *и соединять колени вместе.)*

Они лапки разминали*, (Упор руками сзади в пол. Скользя*

Силу лапок показали. *внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги.)*

Могли комариков поймать: *(Приподнять ноги, похлопать стопами.)*

Раз, два, три, четыре, пять.

**Корова** (И.п. – сидя на стуле, кровати, хват руками за край, спина прямая.)

У нашей коровы ножки открыты. *(По очереди ставить ноги*

Вместо сапог у коровы копыта. *вперёд на пятки,)*

По лужам шагает смело всегда, *(Шагать носочками вперёд и назад.)*

Ей не страшна дождевая вода.

**Переложи платок** (И.п. – сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.)

Я платок возьму ногой, *(Захватить платок правой стопой.)*

Поднесу его к другой*. (Медленно перенести его к левой ноге.)*

Я несу платок, не сплю,

Коврик я не зацеплю.

Выполнить тоже другой ногой.

**Йог** (И.п. – сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на колени, спина прямая, глаза закрыты.)

Ноги скрестно мы сидели, *(Надавливать на колени.)*

Но не пили и не ели.

Спинки ровно мы держали *(Плечи назад, вытянуться вверх.)*

И о чѐм-то все мечтали.

****Повторить упражнение, сменив ноги

**Мои ножки (**И.п. – сед на стуле, кровати, руки на пояс, спина прямая.)

Эта ножка танцует, *(Носочком правой ноги начертить кружок.)*

Эта ножка рисует*. (Тоже левой ногой.)*

Раз, два, три, четыре, пять – *(Повторить правой и левой ногой.)*

Нарисуй кружок опять.

**Упрямцы** (И.п. – сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.)

Встретились два козлѐнка, *(Приподнять ноги, давить стопами*

Два упрямых ребѐнка. *друг в друга.)*

Бодались, бодались.

Сражались, сражались…

Потом они устали*, (Опустить ноги , выпрямить, отдохнуть.)*

Играть вместе стали.

**Нарисуй ногами** (И.п. – сед на стуле, кровати, упор руками о сидение, спина прямая.)

Нарисуем мы ногами, *(Рисовать то правым, то левым носочком*

Как художники, руками*. небольшие картинки в воздухе*.)

Это высший класс! Получается у нас.

**Гармошка** (И.п. – тоже, на полу перед ногами расстелена простынка.)

Соберу простынку ножкой, (*Собрать правой стопой простынку.)*

Словно рѐбрышки гармошки.

Разглажу быстро стопой *(Разгладить простынку, удерживая край.)*

И соберу другой ногой.