

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №9 комбинированного вида»  
г. Мончегорска

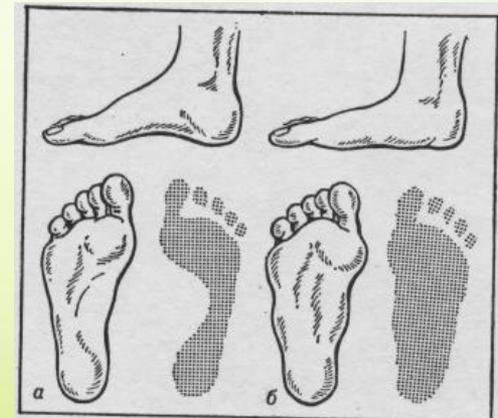
## ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Пилецкая Оксана Петровна,  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ № 9

## Что такое плоскостопие?

Плоскостопие — одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба - должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».



Гиппократ



## Просветительская деятельность:

- \* работа с детьми - правила поведения, движения, здоровый образ жизни, здоровое питание.
- \* работа с педагогами - повышение компетентности в вопросах профилактики плоскостопия.
- \* работа с родителями - собрания, индивидуальные беседы, консультации, анкетирование, физкультурно - познавательные праздники с участием родителей, мастер-классы, семинары-практикумы.



## Профилактика плоскостопия в режиме дня:

- утренняя гимнастика, содержащая разновидности ходьбы, бега, ОРУ, с контролем положения стоп;
- занятия по физкультуре, которые содержат все средства профилактики плоскостопия;
- в ходе ежедневной образовательной деятельности - динамические паузы, упражнения на удержание позы или стоп, на гибкость, для осанки. Пальчиковые гимнастики, логоритмика, игры на внимание, самоконтроль, отдых и расслабление;
- прогулки, содержащие игровые упражнения на удержание равновесия, оздоровительный бег или ходьба в конце прогулки (бег в медленном темпе старший возраст – 100-120м, подготовительный возраст до 150-180м);
- гимнастика после дневного сна;
- подгрупповые занятия;
- самостоятельные и организованные игры в группе - дети должны иметь возможность двигаться, играть в игры малой и средней подвижности.

## Структура занятия:

Вводная часть: ходьба по массажным дорожкам

Основная часть:

- движение стоп;
- упражнения на гибкость (наклоны);
- упражнения для осанки (мышцы спины, плечевого пояса);
- упражнения для ног с четким положением стоп (приседы, выпады);
- упражнения на координацию (танцевальная ритмика)
- отдых

Упражнения в движении – ходьба, бег, прыжки, ползание.

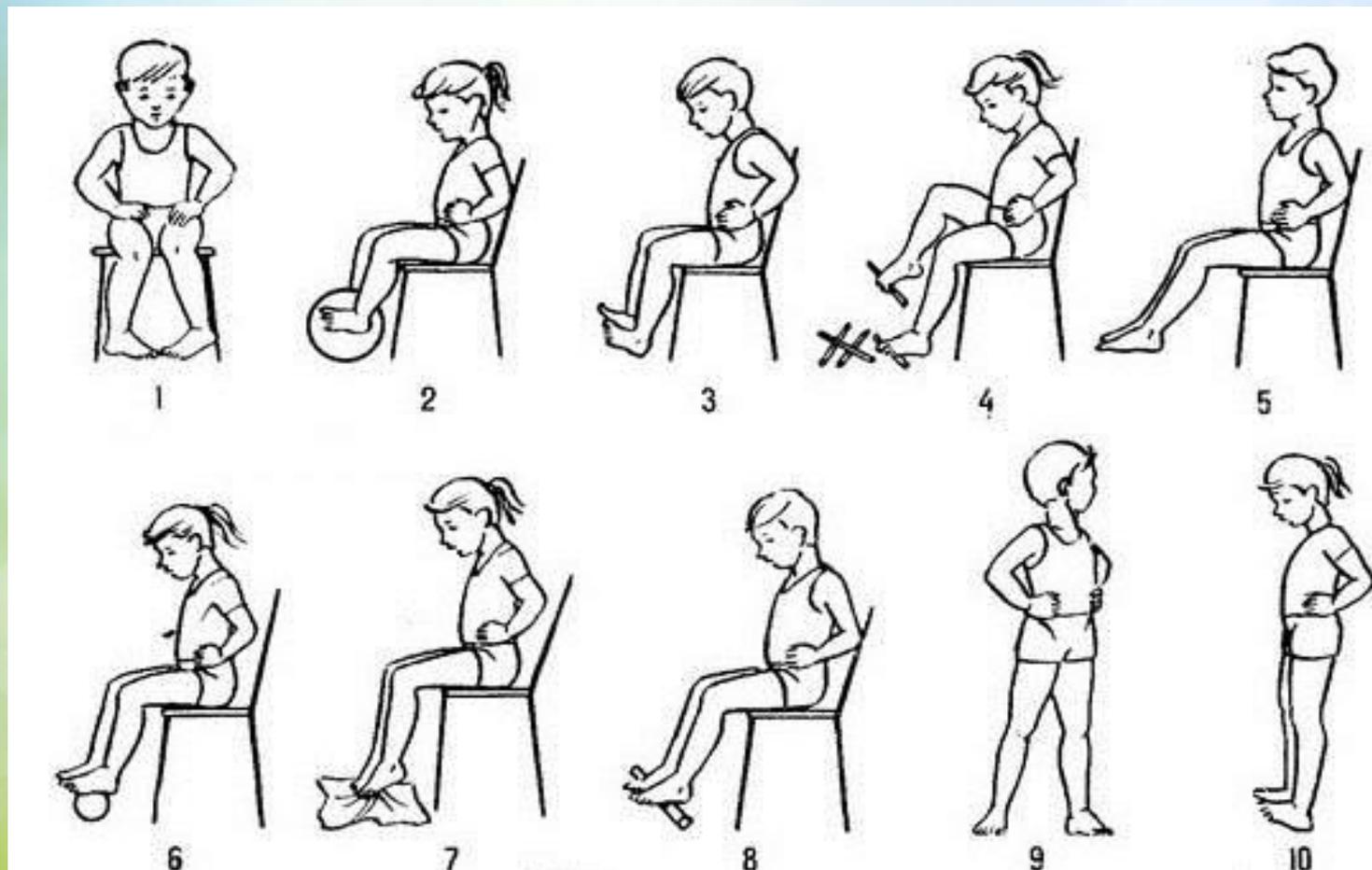
Игра на внимание, собирание предметов стопами.

- отдых

Заключительная часть: ходьба по массажным дорожкам.



## Примерный комплекс упражнений:



# Игры для профилактики плоскостопия:



# Игры для профилактики плоскостопия:

## «Поймай мяч»

**Оборудование:** цветные крышки, лист картона с изображением мячей.

**Выполнение:** пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочередно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

## «Послушный мяч»

**Ход игры:** лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

«Вот какой хороший мяч, между ног его запрячь.

Повернись и оглянись, мячик на пол не катись»

## «Подъемный кран»

**Ход игры:** ребенок сидя на полу, упор руками сзади, переносит любой предмет, захватив его ногами то вправо, то влево и произносит:

«Я сейчас подъемный кран, я на стройке великан.

Груз тяжелый поднимаю, как построить домик знаю»

## «Собери урожай»

**Ход игры:** на полу разложены мелкие предметы (шарики, бусины, деревянные палочки, шишки), у каждого ребенка корзинка, предложить ребенку собрать урожай (для зайца, ежа).

**Спасибо за внимание!**

