

*«Упражнения и игры для профилактики  
плоскостопия у дошкольников»*

*Инструктор по физической культуре  
Тычкова Елена Александровна  
МДОУ «Детский сад п.Пробуждение»*

# ПЛОСКОСТОПИЕ-БЕЗОБИДНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

- В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВСЕ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ ПЛОСКОСТОПИЕ, А РОДИТЕЛИ НЕРЕДКО ПРОЯВЛЯЮТ ДОСТАТОЧНО ЛЕГКОМЫСЛЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЭТОМУ ЗАБОЛЕВАНИЮ. ОДНАКО ПРИ КАЖУЩЕЙСЯ «БЕЗОБИДНОСТИ» ПЛОСКОСТОПИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ОБЩЕМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНКА И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РАЗЛИЧНЫМ ТЯЖЕЛЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.

- СТОПА - ЭТО ОПОРА, ФУНДАМЕНТ ВСЕГО ОРГАНИЗМА. ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ СТОПЫ ВЫЗЫВАЕТ ПОВЫШЕННУЮ УТОМЛЯЕМОСТЬ И БОЛЬ ПРИ ХОДЬБЕ, ПРОВОЦИРУЕТ «ВСТРЯСКУ» КОСТЕЙ НИЖНЕГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА, ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ЧАСТО ОНО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ. ПЛОСКОСТОПИЕ МОЖЕТ ПОЛНОСТЬЮ НАРУШИТЬ АМОРТИЗАЦИЮ СТОПЫ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ВСЯ НАГРУЗКА ПРИ ХОДЬБЕ ПРИДЕТСЯ НА ГОЛЕНЬ И ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ, ЧТО В ДАЛЬНЕЙШЕМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РАЗВИТИЮ АРТРОЗА.

# ЧТО ТАКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ?

- **АКТИВНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА РЕБЕНКА ПРОИСХОДИТ ДО 6 ЛЕТ. ПОСЛЕ ЭТОГО ПЛОСКОСТОПИЕ ВЫЛЕЧИТЬ НАМНОГО СЛОЖНЕЕ, ИМЕННО ПО ЭТОЙ ПРИЧИНЕ ТАК ВАЖНО ПРОВОДИТЬ ПРОФИЛАКТИКУ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ.**

- **ПЛОСКОСТОПИЕ - ЗАБОЛЕВАНИЕ, ВЫРАЖАЮЩЕЕ В ДЕФОРМАЦИИ (РАСПЛЮЩИВАНИИ, ОПУСКАНИИ) СВОДА СТОПЫ. ВОЗНИКАЕТ ТОГДА, КОГДА НАГРУЗКА НА СВОДЫ СТОПЫ ОКАЗЫВАЕТСЯ ЧРЕЗМЕРНОЙ. СВЯЗКИ И МЫШЦЫ СТОПЫ ПЕРЕНАПРЯГАЮТСЯ, РАСТЯГИВАЮТСЯ, ТЕРЯЮТ ПРУЖИНИСТЫЕ СВОЙСТВА, СВОДЫ СТОП ОПУСКАЮТСЯ, РАСПЛЮЩИВАЮТСЯ – ВОЗНИКАЕТ ПЛОСКОСТОПИЕ.**



Стопа с плоскостопием

Нормальная стопа

# **ПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ У РЕБЕНКА, ДОЛЖНА:**

**ОБУВЬ У РЕБЕНКА ДОЛЖНА БЫТЬ СДЕЛАНА ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ, ВНУТРИ С ТВЕРДЫМ СУПИНАТОРОМ, ПОДНИМАЮЩИМ ВНУТРЕННИЙ КРАЙ СТОПЫ.**

**ПОДОШВА ДЕТСКОЙ ОБУВИ ДОЛЖНА БЫТЬ ГИБКОЙ И ИМЕТЬ КАБЛУК(5-10ММ), ИСКУССТВЕННО ПОДНИМАЮЩИЙ СВОД СТОПЫ, ЗАЩИЩАЮЩИЙ ПЯТКУ ОТ УШИБОВ**

**ОБУВЬ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ФОРМЕ И РАЗМЕРУ СТОПЫ, БЫЛА УДОБНОЙ ПРИ НОСКЕ И НЕ МЕШАЛА ЕСТЕСТВЕННОМУ РАЗВИТИЮ НОГИ, НЕ СДАВЛИВАЛА СТОПУ, НАРУШАЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ И ВЫЗЫВАЯ ПОТЕРТОСТИ.**

**ПО ВЕСУ ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО ЛЕГКОЙ, ДОСТАТОЧНО ЖЕСТКОЙ, С ХОРОШИМ ЗАДНИКОМ**

**ПОМНИТЕ, ДЛИНА СЛЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ БОЛЬШЕ СТОПЫ В НОСОЧНОЙ ЧАСТИ, ПРИПУСК В 10 ММ**

**ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ РАЗМЕРА ОБУВИ РЕБЕНКА РУКОВОДСТВУЙТЕСЬ ДЛИНОЙ СТОПЫ, КОТОРАЯ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ РАССТОЯНИЕМ МЕЖДУ НАИБОЛЕЕ ВЫСТУПАЮЩЕЙ ТОЧКИ ПЯТКИ И КОНЦОМ САМОГО ДЛИННОГО ПАЛЬЦА(ПЕРВОГО ИЛИ ВТОРОГО).**

# **ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У РЕБЕНКА:**

- **ПРИ ОБУЧЕНИИ ХОДЬБЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИАЛЬНУЮ ОБУВЬ (ВЫСОКАЯ ПЯТКА, ЗАСТЕЖКА НА ГОЛЕНОСТОПЕ, НАЛИЧИЕ СУПИНАТОРА, ГИБКАЯ ПОДОШВА).**
- **НЕ РАЗРЕШАТЬ ХОДИТЬ БЕЗ ОБУВИ ПО ПЛОСКИМ ПОВЕРХНОСТЯМ: КОВЕР, ПОЛ, КАФЕЛЬ И ДР.**
- **НЕ РАЗРЕШАТЬ СПРЫГИВАТЬ С ВЫСОТЫ БОЛЕЕ 20 СМ.**
- **УЧИТЬ ПРЫГАТЬ МЯГКО НА НОСКАХ, РАБОТАЯ СТОПОЙ.**
- **ПЛАНОМЕРНО УКРЕПЛЯТЬ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ ГОЛЕНИ И СТОПЫ, ИСПОЛЬЗУЯ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

# НЕЗАМЕНИМЫЕ ПОМОЩНИКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ИСПРАВЛЕНИИ ПЛОСКОСТОПИЯ, СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

## Комплексы упражнений для коррекции плоскостопия в и.п. «сидя»



# **ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА – УПРАЖНЕНИЯ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ:**

## **УПРАЖНЕНИЕ «ЕЖИК»**

**И.П. - СЕД НА КОВРЕ ИЛИ СТУЛЕ, ПОД ПРАВОЙ СТОПОЙ МАССАЖНЫЙ МЯЧ ЛЮБОГО ДИАМЕТРА, СПИНА ПРЯМАЯ.**

**ЭТОТ МЯЧИК ТАК ХОРОШ! (КАТАТЬ СТОПОЙ МЯЧ ВПЕРЕД-НАЗАД.)**

**ОН НА ЕЖИКА ПОХОЖ.**

**БУДУ НОЖКИ УКРЕПЛЯТЬ (КАТАТЬ МЯЧ СТОПОЙ ПО КРУГУ) –**

**МЯЧИК НОЖКАМИ КАТАТЬ.**

**ВЫПОЛНИТЬ ТО ЖЕ ДРУГОЙ НОГОЙ.**

# **«ЛЯГУШАТА»**

**И.П. - СЕД НА КОВРЕ, НОГИ СОГНУТЬ, СТОПА УПИРАЕТСЯ В СТОПУ, РУКИ НА КОЛЕНИ, СПИНА ПРЯМАЯ.**

**ЖИЛИ-БЫЛИ ЛЯГУШАТА (РУКАМИ НАДАВЛИВАТЬ НА КОЛЕНИ И СОЕДИНЯТЬ КОЛЕНИ ВМЕСТЕ),**

**ОЗОРНЫЕ, КАК РЕБЯТА.**

**ОНИ ЛАПКИ РАЗМИНАЛИ (УПОР РУКАМИ СЗАДИ В ПОЛ; СКОЛЬЗЯ ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОП, РАЗГИБАТЬ И СГИБАТЬ НОГИ),**

**СИЛУ ЛАПОК ПОКАЗАЛИ.**

**МОГЛИ КОМАРИКОВ ПОЙМАТЬ (ПРИПОДНЯТЬ НОГИ, ПОХЛОПАТЬ СТОПАМИ):**

**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ!**

# **«КОРОВА»**

- **И.П. - СИДЯ НА СТУЛЕ ИЛИ КРОВАТИ, ХВАТ РУКАМИ ЗА КРАЙ, СПИНА ПРЯМАЯ.**

**У НАШЕЙ КОРОВЫ НОЖКИ ОТКРЫТЫ.**

**ВМЕСТО САПОГ У КОРОВЫ КОПЫТА. (ПО ОЧЕРЕДИ СТАВИТЬ НОГИ ВПЕРЕД НА ПЯТКИ.)**

**ПО ЛУЖАМ ШАГАЕТ СМЕЛО ВСЕГДА,**

**ЕЙ НЕ СТРАШНА ДОЖДЕВАЯ ВОДА. (ШАГАТЬ НОСОЧКАМИ ВПЕРЕД-НАЗАД.)**

# **«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 ТО ЖЕ ДРУГОЙ НОГОЙ.**



- **И.П. - СЕД, НОГИ СКРЕСТНО, ПРАВАЯ НОГА СВЕРХУ, РУКИ НА КОЛЕНЯХ, 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 ЧЕМ-ТО ВСЕ МЕЧТАЛИ.**

**ПОВТОРИТЬ УПРАЖНЕНИЕ, СМЕНИВ НОГИ.**

# **«МОИ НОЖКИ»**

- **И.П. - СИДЯ НА СТУЛЕ ИЛИ КРОВАТИ, РУКИ НА ПОЯСЕ, СПИНА ПРЯМАЯ.  
ЭТА НОЖКА ТАНЦУЕТ.(НОСОЧКОМ ПРАВОЙ НОГИ НАЧЕРТИТЬ КРУЖОК.)  
ЭТА НОЖКА РИСУЕТ. (ТО ЖЕ 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 КОЗЛЕНКА,**

**ДВА УПРЯМЫХ РЕБЕНКА. (ПРИПОДНЯТЬ НОГИ, ДАВИТЬ СТОПАМИ ДРУГ ДРУГА.)**

**БОДАЛИСЬ, БОДАЛИСЬ,**

**СРАЖАЛИСЬ, СРАЖАЛИСЬ...**

**ПОТОМ ОНИ УСТАЛИ,**

**ИГРАТЬ ВМЕСТЕ СТАЛИ. (ОПУСТИТЬ НОГИ, ВЫПРЯМИТЬ, ОТДОХНУТЬ.)**

# **«НАРИСУЙ НОГАМИ!»**

- **И.П. - СИДЯ НА СТУЛЕ ИЛИ КРОВАТИ, УПОР РУКАМИ О СИДЕНЬЕ, СПИНА ПРЯМАЯ.**

**НАРИСУЕМ МЫ НОГАМИ**

**КАК ХУДОЖНИКИ, РУКАМИ.**

**ЭТО ВЫСШИЙ КЛАСС!**

**ПОЛУЧАЕТСЯ У НАС.**

**(РИСОВАТЬ ТО ПРАВЫМ, ТО ЛЕВЫМ НОСОЧКОМ НЕБОЛЬШИЕ КАРТИНКИ В ВОЗДУХЕ.)**

# **«ГАРМОШКА»**

- **И.П. - ТО ЖЕ, НА ПОЛУ ПЕРЕД НОГАМИ РАССТЕЛЕНА ПРОСТЫНКА.  
СОБЕРУ ПРОСТЫНКУ НОЖКОЙ,  
СЛОВНО РЕБРЫШКИ ГАРМОШКИ. (СОБРАТЬ ПРАВОЙ СТОПОЙ ПРОСТЫНКУ.)  
РАЗГЛАЖУ БЫСТРО СТОПОЙ  
И СОБЕРУ ДРУГОЙ НОГОЙ. (РАЗГЛАДИТЬ ПРОСТЫНКУ, УДЕРЖИВАЯ КРАЙ.)**

# ***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СВОДА СТОПЫ:***

- **«МЕЛЬНИЦА» - РЕБЕНОК, СИДЯ НА ПОЛУ С ВЫПРЯМЛЕННЫМИ КОЛЕНЯМИ, ОПИСЫВАЕТ СТУПНЯМИ КРУГИ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ.**
- **«ОКНО» - РЕБЕНОК, СТОЯ НА ПОЛУ, РАЗВОДИТ И СВОДИТ ВЫПРЯМЛЕННЫЕ НОГИ, НЕ ОТРЫВАЯ ПОДОШВ ОТ ПОЛА.**
- **«БАРАБАНЩИК» - РЕБЕНОК, СИДЯ НА ПОЛУ С СОГНУТЫМИ КОЛЕНЯМИ, СТУЧИТ ПО ПОЛУ ТОЛЬКО ПАЛЬЦАМИ НОГ, НЕ КАСАЯСЬ ЕГО ПЯТКАМИ. В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ КОЛЕНИ ПОСТЕПЕННО ВЫПРЯМЛЯЮТСЯ.**
- **6. «ГУСЕНИЦА» - РЕБЕНОК СИДИТ НА ПОЛУ С СОГНУТЫМИ КОЛЕНЯМИ. СЖИМАЯ ПАЛЬЦЫ НОГ, ОН ПОДТЯГИВАЕТ ПЯТКУ ВПЕРЕД (ПЯТКИ ПРИЖАТЫ К ПАЛЬЦАМ), ЗАТЕМ ПАЛЬЦЫ СНОВА РАСПРАВЛЯЮТСЯ И ДВИЖЕНИЕ ПОВТОРЯЕТСЯ (ИМИТАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ ГУСЕНИЦЫ). ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПЯТКИ ВПЕРЕД ЗА СЧЕТ СГИБАНИЯ И ВЫПРЯМЛЕНИЯ ПАЛЬЦЕВ НОГ ПРОДОЛЖАЕТСЯ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПАЛЬЦЫ И ПЯТКИ МОГУТ КАСАТЬСЯ ПОЛА. УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ СНАЧАЛА ОДНОЙ, ЗАТЕМ ДРУГОЙ НОГОЙ.**

# **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СВОДА СТОПЫ:**

- **«РИСУНКИ ИЗ  
КАРАНДАШЕЙ»**

**ДЕТЯМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ  
ПОДНИМАТЬ СТОПАМИ  
КАРАНДАШИ И  
ВЫКЛАДЫВАТЬ ИЗ НИХ  
КАКИЕ-ТО ЗАДАННЫЕ  
РИСУНКИ**

## **«РИСУЕМ НОГАМИ»**

**РЕБЕНКУ ДАЕТСЯ ЛИСТОЧЕК И ФЛОМАСТЕР.  
ФЛОМАСТЕР ЗАЖИМАЕТСЯ МЕЖДУ БОЛЬШИМ И  
УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЧИКОМ, НАЧИНАЕТСЯ  
ТВОРЧЕСТВО: МОЖНО РИСОВАТЬ  
ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ ФИГУРЫ, БАНТИКИ,  
СОЛНЫШКИ, ЦВЕТОЧКИ. В ЭТОМ УПРАЖНЕНИИ  
БУДЕТ ПРОХОДИТЬ НЕ ТОЛЬКО ПРОФИЛАКТИКА  
ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА, УПРАЖНЕНИЯ КОТОРОЙ СКОРЕЕ  
НАПРАВЛЕННЫ НА МЫШЦЫ СТОП, НО И  
ТВОРЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.**

# Комплексы упражнений для коррекции плоскостопия в ходьбе



## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СВОДА СТОПЫ:**

- **1. ХОДЬБА НА НОСКАХ, СОХРАНЯЯ ХОРОШУЮ ОСАНКУ (ГОЛОВУ ДЕРЖАТЬ ПРЯМО, НЕМНОГО ПРОГНУТЬСЯ, РУКИ НА ПОЯСЕ).**
- **2. ХОДЬБА НА ВНЕШНЕЙ СТОРОНЕ СТОПЫ – ПАЛЬЦЫ ПОДЖАТЫ ВОВНУТРЬ, ПРИ ХОДЬБЕ СТОПЫ СТАВИТЬ ПАРАЛЛЕЛЬНО ДРУГ ДРУГУ.**
- **3. ХОДЬБА ПО РЕБРИСТОЙ ДОСКЕ.**
- **4. ХОДЬБА НА МЕСТЕ, НЕ ОТРЫВАЯ НОСКИ ОТ ПОЛА, ОДНОВРЕМЕННО СТАРАЯСЬ ПОДНИМАТЬ ВЫШЕ ПЯТКИ.**
- **5. ХОДЬБА БОКОМ ПО ПАЛКЕ, ТОЛСТОМУ ШНУРУ.**
- **6. ПЕРЕКАТЫ С НОСКА НА ПЯТКУ, СТОЯ НА ПОЛУ ИЛИ НА ПАЛКЕ.**
- **7. ХОДЬБА С ПЕРЕКАТОМ С ПЯТКИ НА НОСОК. КОРПУС ДЕРЖАТЬ ПРЯМО, ГОЛОВУ НЕ ОПУСКАТЬ, ПОЛОЖЕНИЕ РУК ПРОИЗВОЛЬНОЕ. ЭНЕРГИЧНЫЙ ПОДЪЕМ НА НОСОК, ТОЛКАЯСЬ ПЯТКОЙ.**
- **8. КАТАТЬ ПАЛКУ (D=3 CM) ВПЕРЕД-НАЗАД (СИДЯ).**
- **9. ПРИПОДНИМАТЬСЯ НА НОСКИ И ОПУСКАТЬСЯ НА ВСЮ СТОПУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТУПНИ ПАРАЛЛЕЛЬНО, ПЯТКИ РАЗДВИНУТЫ, БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ ВМЕСТЕ.**
- **10. ПОДНЯТЬСЯ НА НОСКИ И ВЫПОЛНЯТЬ ПРИСЕДАНИЕ, ДЕРЖАТЬ ЗА ОПОРУ.**

# ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Мини-тренажер из компьютерных дисков



Мини-тренажер из пластиковых полок



Рисование пальцами ног



Мини-тренажер из валиков от бум полотенец



Тренажеры из «киндер-сюрприза»



Тренажер из трубочек

Массажный ролик



Роликовый массажёр



Массажные шарики





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**  
**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

