

## **Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить!**

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. 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.

Ежегодная диагностика состояния сводов стопы у детей дошкольного возраста осуществляется медицинским персоналом с использованием объективных методов исследования (платнография). С детьми, у которых выявлены функциональная недостаточность стоп или плоскостопие, проводится индивидуальная работа, включая элементы ЛФК.

Материал подготовила  
старший воспитатель  
Саитова Елена Вячеславовна

Адрес: 622022, Свердловская область, г.  
Нижний Тагил, ул. Пароходная, 15.  
Контактный телефон: 8(3435)24-62-66.  
Адрес электронной почты:  
**170mdou@mail.ru**

Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное  
учреждение детский сад «Маячок»  
комбинированного вида

Детский сад № 170  
комбинированного вида

### **«Здоровье начинается со стопы»**



# Комплекс специальных упражнений, направленный на укрепление мышц стопы и голени, и формирование сводов стоп.

## Комплекс «Веселый зоосад»\*

### 1. «Танцующий верблюд»

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

### 2. «Забавный медвежонок»

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

### 3. «Смеющийся сурок»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться;  
3-4 - и.п.

### 4. «Тигренок потягивается»

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре вперед.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись;  
3-4 - и.п.

## 5. «Обезьянки-непоседы»

И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно.

1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 - сесть; 7-8 - вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

## 6. «Резвые зайчата»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.  
1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).

**Стопа - фундамент, опора нашего тела!**



\* Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. - 109 с.

Поскольку, важными условиями предупреждения деформации стоп являются гигиена обуви и правильный ее подбор, обращаем внимание на обувь, которая должна быть тщательно подобрана: достаточно гибкая подошва, небольшой (2-4 см) и широкий каблук, широкий носок. Детям с предрасположенностью к плоскостопию целесообразно положить под стельку поролоновую подкладку толщиной 3-4 см для лучшей амортизации стопы. При планировании системы закаливания предусматривается применение специальных закаливающих процедур для стоп. Закаливание стоп способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе, и является прекрасным средством профилактики и коррекции

плоскостопия. Успешное решение оздоровительных задач физического Воспитания возможно на основе Совместной деятельности педагогического коллектива и семьи.

