муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 68»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ В РАЗНЫХ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ.

Подготовила:

 инструктор по физической культуре

Гаджибекова Е.Ю.

Стопа должна развиваться правильно, т.к. плоскостопие и неправильное развитие стопы ведет к быстрой утомляемости, нарушению осанки, снижению иммунитета. Поэтому необходимо проводить профилактические и корригирующие меры по плоскостопию в детском саду.

**Физкультурные занятия.**

Очень важно включать в занятия по физкультуре – в разминочной, в заключительно или в межфазовой части упражнения по профилактике плоскостопия для правильного развития стопы.

**Физкультминутки.**

 Желательно проводить физкультминутки по профилактике плоскостопия. Между занятиями, сидя за столом – делается пауза, во время которой дети, сидя за столами выполняют движения стопами:

-покрутили, вытянули носок,

-потянули носок на себя,

-удерживая носки вместе развести-свести пятки,

-удерживая пятки вместе развести-свести носки,

отрывать пятки от пола, удерживая стопы на носочках

**Во время свободной деятельности**.

Разуть деток на ковре (можно до носочков) и предложить им следующие упражнения: поднимание с пола карандашей, захватывая пальцами ног; перекладывание карандашей с места на место; катание карандашей стопой по полу; пробовать рисовать карандашом, зажав его между первыми двумя пальцами (для деток постарше).

Ходьба на пятках, на носочках, на внешней и внутренней стороне стопы, ходьба спиной вперед, перекаты стоя на месте с пятки на носок.

**После тихого часа.**

Дети на стульчиках для переодевания, босиком выполняют упражнения:

«гусеница» – стопы «ползут» подгибая-разгибая пальцы вперед и назад;

«барабанщик» - удерживая пятки на полу стучать подушечками стоп;

«кораблик» - соединяют подошвы вместе и делают скользящие движения по ковру вперед-назад

«маляр» - одной стопой гладят другую;

«окно» - удерживая стопы вместе сводить-разводить колени;

**Прикроватные коврики.**

Предложить родителям приобрести прикроватные массажные коврики. Дети могут топтаться по коврикам после сна, массируя стопы и стимулируя кровообращение.

**Консультации для родителей**.

В каждой группе иметь папку с информацией по плоскостопию. Родителей также необходимо призывать к покупке ортопедической обуви.