

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста

Плоскостопие у детей - это деформация скелета стопы. Зачастую родители даже не понимают всю серьезность этого заболевания, они считают, что это пройдет – ведь ребенок же не инвалид. Но **плоскостопие** само никогда не проходит. В запущенном виде лечение становится более сложным и дорогим, возможна даже операция.

Нужно все это учитывать и обратить внимание к этому заболеванию. С помощью специальных упражнений можно добиться того, чтобы не было **плоскостопия у детей**. С ранних лет требуется уделять большое внимание здоровью наших **детей**, ведь Здоровье – это все, а без Здоровья все - это ничего!

В нашем детском саду "Радуга Детства" есть программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности по профилактике плоскостопия «Топают малыши».

Каждый вторник дети занимаются с тренажерами, ходят по оздоровительным дорожкам, выполняют специальные упражнения, делают массаж.

Дети с удовольствием занимаются и оздоравливаются.

Комплекс «Веселые зверята»

1. «Верблюд танцует».

И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Неуклюжий 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-влево.

3. «Радостный 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 впереди.

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. «Ловкие зайчата».

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 – подскоки на носках (пятки вместе).