

## Профилактика плоскостопия у дошкольников начинается с выбора правильной обуви!!!

• Обязательным является наличие жесткого задника, мягкого супинатора и каблука (примерно 0,5 см).

• Не рекомендовано давать детям малых лет донашивать за кем-то.

• Если вы покупаете обувь на вырост, то лучше брать ее не больше чем на один размер, чтоб при ходьбе нога не болталась.

• Детская обувь должна соответствовать анатомо - физиологическим особенностям стопы ребенка, быть мягкой и легкой, прочной, на гибкой подошве.

• Детям не следует покупать обувь с открытой пяткой. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы сзади и снаружи, что предупреждает развитие плоскостопия.

• Необходимо следить за тем, чтобы детская обувь всегда была сухой и чистой.

## В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за осанкой ребёнка;
- обращать внимание на то, чтобы ребёнок держали корпус и голову прямо;
- следить, чтобы ребёнок не разводил широко носки ног при ходьбе;
- ежедневно заниматься гимнастикой и спортом;
- ходить босиком в теплое время года по неровной поверхности;



Составитель—Кистер Кристина  
Николаевна  
kristina.kister@yandex.ru

## «ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

### Принципы профилактики плоскостопия детей дошкольного возраста

Плоскостопие чаще всего, проявляется после года ходьбы, ведь стопа формируется вместе с первыми шагами ребенка. Поэтому до года у ребенка не может быть плоскостопия, но дальше нужно следить за изменениями его ножек, осанки, заниматься профилактикой заболевания.



ГО Краснотурьинск

2022 год

## Примеры упражнений для профилактики плоскостопия

Перед выполнением каждого упражнения взрослый загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

Загадки, а также последовательность упражнений желательно варьировать через каждые одно-два занятия, чтобы стимулировать мыслительные процессы у детей.

### 1. «Месяц»

(За домом у дорожки висит пол-лепешки)

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

### 2. «Солнце»

(В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит)

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

### 3. «Туча»

(По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось - и она рас-плакалась)

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

### 4. «Молния»

(Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица)

И.п. - то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

### 5. «Дождь»

(Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет)

И.п. - сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу. То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.



### 6. «Радуга».

(Крашеное коромысло над рекой по-висло)

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

### Массажные коврики своими руками



### Захват предметов для профилактики плоскостопия

