Стопа должна развиваться правильно, т.к. плоскостопие и неправильное

развитие стопы ведет к быстрой утомляемости, нарушению осанки, снижению

иммунитета.

**1. Физкультурные занятия** .

Очень важно включать в занятия по физкультуре упражнения для профилактики плоскостопия.

**2. Физкультминутки** .

Воспитателям также желательно проводить

физкультминутки по профилактике плоскостопия.

а) 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

**3. 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

**4. После тихого часа** . Дети сели 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

• Поднимать с пола носочки пальцами ног

**5. Прикроватные коврики**.

В группах предложить родителям приобрести

прикроватные массажные коврики.

Дети могут топтаться по этим коврикам после сна, массируя тем самым

стопы и стимулируя кровообращение.

**6. Консультации для родителей.**

Желательно, чтобы в каждой группе была папка с информацией по плоскостопию. Родителей также необходимо призывать к

покупке ортопедической обуви – с жестким задником и на небольшом каблучке.