

Консультация для воспитателей на тему:
«Профилактика плоскостопия в разных режимных моментах»



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

Физкультминутки.

Воспитателям 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 сели на стульчиках для переодевания, босиком выполняют упражнения:

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

«барабанистик» - 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 коленочки

Поднимать с пола носочки пальцами ног

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.

Консультации для родителей.

Желательно, чтоб в каждой группе была папка с информацией по плоскостопию. Родителей также необходимо призывать к покупке ортопедической обуви – с жестким задником и на небольшом каблучке.

