

**Проект с детьми  
средней группы №6 «Фантазеры»  
на тему:**

**«Здоровые ножки шагают по дорожке»**

**Составили и провели :**  
воспитатель высшей кв.категории  
**Аксенова Татьяна Анатольевна,**  
воспитатель первой кв.категории  
**Михайлова Лариса Станиславовна**

**г.Волжский  
ноябрь 2019**

Вырастить **здорового** ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать родителям и сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата. Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся. Поэтому очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию и нарушению осанки, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

*Важным способом* реализации сотрудничества педагогов и родителей является организация их совместной деятельности, в которой родители – не пассивные наблюдатели педагогического процесса, а его активные участники, т. е. включение родителей в деятельность дошкольного учреждения. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и семье, целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующая здоровье детей.

**Информационная карта проекта**  
**МДОУ д/с № 95 «Росточек»**  
**г. Волжский Волгоградской области**

1. Название проекта: «Здоровые ножки шагают по дорожке»

2. Проблема: Увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и определило необходимость поиска эффективных путей их профилактики и коррекции в условиях нашего детского сада.

3. Вид, тип проекта: по методу, доминирующему в проекте- информационно-творческий  
По характеру содержания проекта- ребенок и общество  
По характеру участия ребенка в проектировании- субъект проектирования,  
По характеру контактов- внутри одной возрастной группы,  
По количеству участников проекта- фронтальный,  
По продолжительности реализации проекта- краткосрочный,

4. Цель, направление деятельности проекта: Совершенствование работы по профилактике плоскостопия у детей.

5. Задачи:

**Образовательные:**

Углубить знания родителей о профилактических мероприятиях по предупреждению плоскостопия;

Обучить детей и родителей практическим навыкам сохранения здоровья стоп, укрепить мышцы стоп;

Познакомить родителей с упражнениями, направленными на укрепления мышц стопы

**Развивающие:**

Закрепить навыки безопасного поведения во время физических упражнений

Повысить родительскую компетентность по вопросам здоровьесбережения;

Обогащать двигательный опыт детей упражнениями и подвижными играми, в том числе, способствующими укреплению мышц стопы и голени;

Создать условия для профилактики плоскостопия в группе, пополнив нестандартным оборудованием центр активности «Здоровячок».

**Воспитательные**

Воспитывать у детей желание быть здоровыми.

<u>Повысить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</u> <u>Приобщить родителей к профилактической и коррекционной работе в домашних условиях.</u>	
<b>Материалы и ресурсы, необходимые для проекта</b>	
<u>Для решения поставленных задач используется весь арсенал средств оздоровительной ФК – разнообразные физические упражнения, корректирующие упражнения, игры, массажи. В детском саду имеется отдельный спортивный зал для занятий кружка «Здоровячок» со всем необходимым оборудованием и инвентарем. Имеется фотоаппарат, магнитола, компьютер, принтер, цифровая камера, проекционная система, Интернет, иллюстрации, фотоматериалы, аудио и видеоматериалы, изобразительные материалы.</u>	
<b>Интернет-ресурсы</b>	
<b>Другие ресурсы</b>	Для успешного проведения проекта необходима организация поддержки родителей и других сотрудников детского сада: инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, воспитатели, музыкальный руководитель.

Возраст детей (группа): средняя группа

Количество участников проекта: (взрослые и дети) 30 человек (воспитанники, педагоги, родители.)

Ожидаемые результаты (продукт проекта):

у детей сформировано желание выполнять физические упражнения;

Осознание первоначального понятия здорового образа жизни;

Повышение заинтересованности родителей в жизни группы и в развитии у детей представлений и навыков ЗОЖ.

-Дети знают и выполняют упражнения, способствующие укреплению мышц стопы и голени, организуют подвижные игры в самостоятельной деятельности;

-В группе созданы условия для профилактики плоскостопия у детей: пополнен нестандартным оборудованием центр активности «Здоровячок».

Трансляция опыта: Развлечение « Вместе с мамами играем»

Продукт проектной деятельности:

-«Укрепляем ножки» - картотека упражнений и игр по профилактике плоскостопия.

-Нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия.

-Папка-передвижка для родителей «Вместе с мамой, вместе с папой. Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей».

-Консультация для родителей «Как не пропустить развитие плоскостопия у ребенка. Выбор ортопедической обуви. Меры профилактики».

-Презентация «Правильная стопа – залог здоровья», презентация проекта «Здоровые ножки бегут по дорожке».

## План реализации проекта «Здоровые ножки шагают по дорожке»

### Этапы реализации проекта:

#### 1. Организационный этап:

Подготовить план мероприятий по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни.

- изучение литературы по проблеме;
- опрос детей;
- анкетирование родителей;
- выявление плоскостопия у детей;
- проведение консультаций с родителями;
- создание в группе физкультурно-оздоровительного центра, массажных дорожек.

#### 2. Практический этап:

- Работа по плану проекта, выполнение запланированных мероприятий
- Проведение занятий по предупреждению плоскостопия.
- Провести работу с родителями.

### 3. Заключительный этап.

1. Создание картотеки по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста
2. Совместно с детьми сделать нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия (массажные коврики, дорожки для профилактики плоскостопия)

#### Работа с детьми.

№ п/п	Формы работы	Сроки
1.	Беседа «Движение – это жизнь» (после просмотра мультфильма «Нехочуха»); беседа «Как ухаживать за ногами».	1 неделя ноября
2.	ООД «Познавательное развитие»: Игра «В гостях у доктора Пяткина», с включением упражнений с нестандартным оборудованием для профилактики плоскостопия.	6 ноября
3.	ОД в ходе режимных моментов «Правильные минутки» (упражнения для профилактики плоскостопия).	ежедневно
4.	Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».	ежедневно
5.	Утренняя гимнастика.	ежедневно
6.	Подвижные игры на свежем воздухе и в помещении.	ежедневно
7.	ООД «Физическая культура».	3 раза в неделю
8.	Ситуативный разговор «Плоскостопия можно избежать», «Игры, которые лечат», «Носи обувь по размеру»	2 неделя ноября
9.	Самостоятельная деятельность детей - Физические упражнения с нестандартным оборудованием в свободной деятельности.	ежедневно
10.	Восприятие художественной литературы и фольклора «Пословицы и поговорки о здоровье».	3 неделя ноября
11.	Свободная деятельность в центре «Почемучка» - Рассмотрение энциклопедии «Азбука здоровья», раздел «Наши ноги» автор К. Люцие. Изучение свойств стопы.	2 неделя ноября
12.	Рисование пальцами стопы «Хорошее настроение»	3 неделя ноября
13.	Игра-сортировка «Перебери мусор»	3 ноября
14.	Развлечение «Вместе с мамами играем»	28 ноября

#### Работа с родителями.

№ п/п	Формы работы	Сроки
1.	Опрос родителей «О здоровье всерьез» (анкеты).	1 неделя ноября
2.	Консультация «Как не пропустить развитие плоскостопия у ребенка. Выбор ортопедической обуви. Меры профилактики»	14 ноября
3.	Папка-передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой. Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей».	3 неделя ноября

4.	Изготовление нестандартного оборудования	4 неделя ноября
5.	Родительское собрание - Устный журнал «Здоровье ребёнка в наших руках», презентация «Правильная стопа – залог здоровья»	8 ноября
6.	Спортивное развлечение «Вместе с мамами играем»	28 ноября

### Литература:

- Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунова «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста», Детство-Пресс, 2013г.
- Ю. Кириллова «О здоровье всерьёз», Детство – Пресс, 2015г.
- М. Л. Лазарев Программа «Здравствуй»;  
Дополнительная общеобразовательная программа социально-педагогической направленности «Крепыш». Составители: Е.А. Васильева, А.Г. Сергеева  
Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. Спб.:Речь, 2007. 160с,
- Клюева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 79с.
- Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2005. – 112с.
- Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. – Спб.: КОРОНА-Век, 2009. – 320с.
- Е.И.Подольская Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий2003», 2009. – 80с.
- Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – Спб.: Речь; 2009.176с.
- Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. –Спб.: Речь, 2007. – 99с.
- Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/авт.-сост. Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред.Р.А.Ерёминой. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146с.
- Асачёва Л.Ф., О.В.Горбунова Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.- 111с.
- Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет).-М.:Педагогическое общество России, 2005.-96с.
- Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. Спб.:Речь, 2007. 160с,
- Клюева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 79с.
- Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2005. – 112с.
- Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. – Спб.: КОРОНА-Век, 2009. – 320с.
- Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – Спб.: Речь; 2009.176с.
- Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. –Спб.: Речь, 2007. – 99с.
- Электронные ресурсы: [1september.ru](http://1september.ru); [klubkom.net](http://klubkom.net); [maam.ru](http://maam.ru).

### Примечания к проекту.

### Фотоотчет





## Пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни

Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!!!  
Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.  
Двигайся больше, проживёшь дольше.  
Сидеть да лежать, болезни поджидать  
Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.  
Ходи больше, жить будешь дольше.  
В здоровом теле – здоровый дух.  
Быстро и ловкого болезнь не догонит.  
Если хочешь быть здоров – закаляйся.  
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.  
С больной головы да на здоровую.  
У кого что болит, тот о том и говорит.  
Недосыпаешь — здоровье теряешь.  
Еле-еле душа в теле.

### Беседа с детьми: «Как ухаживать за ногами».

*Цель:* формировать представления о значении здоровых ног для человека, о необходимости ухаживать за ногами, методах ухода; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

*Материал:* видеоролик «Человек и животные».

*Ход:*

Воспитатель предлагает детям посмотреть видеоролик, в котором показан человек в полный рост и животные.

- Обратите внимание на то, как человек и животные передвигаются, что им помогает? (*у человека – ноги, у животного – лапы*)

- Правильно! Ногам человека приходится нелегко. Они «загружены» значительно больше, чем лапы животных – ведь у человека всего две ноги поддерживают вес всего тела. И чтобы человек мог ходить или бегать, обе ноги должны быть здоровы.

- Чтобы ноги человека были здоровы для этого необходимо заботиться о своих ногах.

- А как вы думаете, как нужно заботиться о своих ногах? (*ответы детей*).

Выслушав предполагаемые ответы детей, воспитатель предлагает несколько советов, как следует беречь ноги и заботиться о них:

Обувь не должна быть слишком тесной.

(Если обувь окажется слишком тесной, значит вы из нее выросли. Нужно обязательно сказать родителям и не надевать такую обувь, которые стали вам малы. Если носить тесную обувь, может возникнуть деформация стопы. Ноги станут очень быстро уставать и болеть.

Если у вас появляются мозоли на пятках, значит обувь вам не подходит (*она либо велика, либо мала*). Мозоли могут воспалиться, т. к. в них попадет грязь. Лечить их долго и сложно.

Ногти на ногах, а особенно ноготь большого пальца, следует всегда подстригать. Стричь его надо прямо, не закругляя уголков (*показ рисунка, как правильно стричь ногти на ногах*). Тогда вам не грозит врастание ногтя и другие воспаления пальцев ног.

Ноги следует мыть каждый день. На грязных ногах находятся микробы, которые могут попасть в организм и вызвать заболевание. Да и ложиться спать всегда приятнее с чистыми ногами.

В зимнее время пальцы ног очень легко обморозить. Выходя на улицу в холодный зимний день, обязательно надевайте шерстяные носки и теплую обувь.

- Очень важно, чтобы время от времени состояние ног маленького ребенка проверял врач - ортопед, который сразу заметит любое отклонение от нормы и назначит лечение.

- Кто из вас любит бегать по дому или летом по улице босиком? Это приносит несомненную пользу, если соблюдать следующие правила:

Не ходить босиком по полу, если дома холодно – можно простудиться;

Не бегать босиком по улице там, где валяются битое стекло, гвозди или другие предметы, которые могут поранить или занозить ногу;

В жаркий день не бегать босиком по раскаленному асфальту, можно обжечь ступни.

Вопросы:

1. Как следует беречь ноги и заботиться о них?
2. Почему мыть ноги необходимо ежедневно?
3. Когда следует мыть ноги?
4. Как правильно стричь ногти на ногах?
5. Полезно ли ходить босиком?
6. Какие правила необходимо соблюдать при этом?

## **Консультация для родителей**

### **Как не пропустить развитие плоскостопия у ребенка.**

#### **Выбор ортопедической обуви. Меры профилактики.**

К сожалению, все чаще и чаще на прием приходят мамы с детьми школьного возраста. Основные жалобы поступают на боли в стопе, коленях, повышенной утомляемости, нежелании ребенка гулять. Диагностируя плоскостопие различных степеней, слышу от мам один и тот же вопрос: "Ведь все было хорошо, как мы пропустили, откуда все это взялось?"

Поэтому, специально для родителей, которые занимаются своим ребенком, но просто не могут все знать, не являясь врачами, хочу объяснить причины, которые могут повлиять на возникновение деформации в стопе.

Сначала, хочу объяснить, что врожденное плоскостопие занимает очень маленький процент среди общего количества пациентов с плоскостопием, но, тем не менее, эти случаи встречаются. При патологических процессах, которые происходят во внутриутробном развитии ребенка, возможны деформации стоп. После рождения, ребенка осматривает врач и принимает решение о способе лечения.

Но, в большинстве случаев, плоскостопие является приобретенным и всегда можно попытаться избежать его или постараться снизить до минимума риск деформации стопы. Основная моя просьба к родителям: "Слушать своих детей". Очень часто дети говорят о своих болевых ощущениях, но в силу занятости или непонимания что у детей тоже может что-то болеть, родители пропускают жалобы ребенка. Часто слышу фразы: "Ты еще маленький, как у тебя может болеть нога (голова, рука)?" У ребенка может болеть и нога, и голова, и рука, нужно внимательно слушать и принимать во внимание сказанное ребенком, ведь проявление боли говорит о необходимости, как минимум, осмотра ребенка врачом и, при необходимости, лечении.

Теперь хочу объяснить те причины, которые могут стимулировать развитие плоскостопия у ребенка. Необходимо обратить внимание на предрасположенность ребенка к плоскостопию. В первую очередь, хочу обозначить основную зону риска - если у кого-либо из родителей (бабушек и дедушек) наблюдались проблемы с ногами, то ребенок автоматически должен быть под постоянным присмотром у врача ортопеда-травматолога.

В норме связки стопы справляются с амортизационным процессом, которые на них возложен природой, стабилизируя поперечный и продольный свод стопы, смягчая нагрузку на кости и суставы. При повышенной эластичности связок со временем происходит ослабление стабилизирующей функции, возможно проседание сводов, что влечет за собой начало деформации. Поэтому, если в роду были проблемы со стопами, то необходимо постоянно заниматься с ребенком в домашних условиях, выполнять упражнения для развития и укрепления связочного аппарата стопы, стимулировать моторику.

Считаю необходимым выделить одну большую проблему современного общества - мы слишком зависимы от внешних факторов: "У соседки ребенок уже ходит, почему мой до сих пор не пошел?" К сожалению, родители забывают, что каждый ребенок индивидуален - физически ребенок может встать и пойти только тогда, когда его опорно-двигательный аппарат сформирован достаточно для того, чтобы выдержать нагрузку вертикального расположения тела, суметь ее правильно распределить на позвоночник, ноги, стопы.

Когда ребенок только начинает ходить, делает первые попытки, то не стоит покупать ему ходунки для облегчения себе жизни. Многие мамы мечтают о ходунках: "Вот я его поставлю в ходунки и он себе будет ходить, мне не нужно везде бегать за ним, держать за руку". Но еще раз повторюсь, ребенок без последствий может стать на ноги самостоятельно только тогда, когда полностью сформирован его мышечно-связочный аппарат. Предоставляя ребенку возможность становиться на стопы раньше положенного времени, мы подвергаем стопу ребенка колоссальной перегрузке.

Еще один важный момент - слабо развитая костная и мышечная ткань при чрезмерных нагрузках

претерпевает растяжение, что чревато возникновением травм. Радость родителей от первых шагов может быть омрачена начавшимся процессом деформации стопы, ведь очень часто в ходунках ребенок не наступает на всю стопу, а опирается на носок, происходит не правильное распределение нагрузки, нарушается развитие. Казалось бы, делается все из хороших побуждений, а наносится невероятный вред развитию ребенка.

Следующим этапом, как только ребенок начинает ходить, является подбор обуви. Этот этап крайне важен. И очень хочется донести до родителей необходимость выбора обуви, которая будет помогать в формировании стопы, а не в ее деформации.

При выборе обуви необходимо обратить внимание на следующие факторы:

- плотный задник и носок, небольшой каблук (помогают удерживать стопу в правильном положении, не дают ноге заваливаться, когда мышцы стопы устают, и стопа постоянно находится в правильном положении);
- в возрасте до шести лет, желательно чтобы задник был выше голеностопа на несколько сантиметров, тогда пятка будет фиксироваться, и нога ребенка не сможет заваливаться внутрь или наружу;
- размер обуви должен соответствовать размеру ноги ребенка, нельзя покупать обувь на вырост или донашивать за кем-то обувь (чрезмерно широкая обувь не способна помочь в формировании стопы, так как нога внутри просто болтается и не стабилизируется; чрезмерно узкая обувь способна вызвать процесс деформации хрупких костей и суставов малыша);
- при выборе летней, осенне-весенней обуви между задником и пальцем должен помещаться мизинец, чтобы обувь не давила; зимнюю обувь необходимо покупать с учетом усадки меха, чтобы нога потом не имела возможности смещаться в обуви.

Огромное влияние на профилактику развития плоскостопия несет присутствие ежедневных физических нагрузок на стопу ребенка. Желательно, чтобы ребенок имел возможность ходить по неровной поверхности (для этого можно самостоятельно соорудить массажный коврик из подручных материалов (объемных пуговиц, пробок, камешков, небольших каштанов) или же приобрести готовые массажные коврики в ортопедических салонах).

Ежедневно с ребенком нужно заниматься: ходить по наклонной поверхности вверх и вниз (для этого можно поставить доску на возвышение), в сидячем положении ребенок может поднимать стопой небольшие предметы с пола и пр. Но все эти упражнения необходимо выполнять строго под присмотром взрослых, чтобы избежать случайных травм.

Обращаю Ваше внимание, что к травмам ребенка следует относиться очень внимательно, пускать на самотек их нельзя. Ведь со временем, в более взрослом возрасте, застарелая травма может перерасти в хроническое заболевание и воспаление сустава. Ведь травма травме рознь, а определить на глаз степень тяжести травмы невозможно, поэтому при получении травмы ребенком, стоит посетить врача. Итак, можно выделить следующие причины развития плоскостопия:

- наследственная предрасположенность к плоскостопию;
  - ослабление мышечно-связочного аппарата;
  - не правильная походка (когда носки слишком разведены в стороны или наоборот косолапят внутрь, ходьба с широко расставленными ногами);
  - возникновение чрезмерной нагрузки на мышцы ребенка, а также ее отсутствие;
  - ношение не качественной обуви, либо донашивание за братом (сестрой);
  - перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (гипермобильность суставов; рахит; паралич мышц стопы и голени в качестве последствий полиомиелита или ДЦП; травмы стоп).
- Так же, обобщая все сказанное выше, в качестве профилактики плоскостопия я рекомендую:
- не стимулировать раннее развитие ребенка (ходьба раньше формирования свода стопы);
  - носить качественную ортопедическую обувь;
  - носить обувь соответствующего размера;
  - следить за возникновением болевых ощущений в ногах ребенка;
  - своевременно диагностировать и лечить травмы;
  - выполнять профилактические упражнения ежедневно;
  - избегать чрезмерных нагрузок (поднятие тяжестей, утомительные нагрузки).

А теперь хотелось бы ответить на очень частый вопрос родителей: "Мы же не носили ортопедическую обувь, и все хорошо, зачем ее покупать ребенку?"

Возвращаясь к сказанному ранее, я бы хотел подчеркнуть тот момент, что современные дети более одомашнены, они сидят целый день у экранов телевизоров, компьютеров, современных гаджетов.

Раньше, в силу отсутствия данной техники у большинства, дети больше гуляли на улице, стопа имела

постоянную нагрузку, что позволяло формировать поперечный и продольный свод стопы правильно. Сейчас же, дети минимально нагружают стопы, с малых лет они ходят в ходунках, очень мало проводят времени за реальными играми, ходят больше по ровной поверхности. Все это ослабляет мышцы стопы, поэтому задача родителей - помочь в формировании мышечного аппарата и не допустить деформации.

Следуя указанным ранее рекомендациям, Вы не только поможете своему ребенку быть здоровым, но и избежите сложного и длительного лечения плоскостопия. А с возрастом, Ваш ребенок скажет спасибо за отсутствие застарелых и хронических болей в опорно-двигательном аппарате.

Ваш вклад в развитие здоровья ребенка сейчас принесет дивиденды Вашему ребенку в будущем! Не забывайте о своих детях, ими необходимо заниматься, развивать, ведь скоро они станут самостоятельными, и уже не будут требовать Вашей помощи!

### **Упражнения для коррекции стопы**

*Примечание.* Все упражнения и игры проводятся без обуви.

— Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.

— Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.

— Ходьба по палке.

— Катание мяча поочередно одной и другой ногой.

— Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

— Захват, поднятие и переключивание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы. Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

### **Упражнения для профилактики плоскостопия**

#### **«Ежик»**

И. п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая. Этот мячик так хорош...

*Катать стопой мяч вперед-назад.*

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять...

*Катать мяч стопой по кругу.*

Мячик ножками катать.

*Выполнить то же другой ногой.*

#### **«Лягушата»**

И. п. — сидя на ковре, ноги согнуты, стопа упирается в стопу, руки на коленях, спина прямая.

Жили-были лягушата,

Озорные, как ребята.

*Руками надавливать на колени и соединять колени вместе.*

Они лапки разминали,

Силу лапок показали.

*Упор руками сзади в пол. Скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги.*

Могли комариков поймать:

Раз, два, три, четыре, пять.

*Приподнять ноги, похлопать стопами.*

#### **«Корова»**

И. п. — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта.

*По очереди ставить ноги вперед на пятки.*

По лужам шагает смело всегда, Ей не страшна дождевая вода. *Шагать носочками вперед и назад.*

#### **«Переложки платок»**

И. п. — сидя ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.  
Я платок возьму ногой...  
*Захватить платок правой спитой.*  
Поднесу его к другой.  
*Медленно перенести платок к левой ноге.*  
Я несу платок, не сплю,  
Коврик я не зацеплю.  
*Выполнить то же другой ногой.*

#### «Йог»

И. п. — сидя ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.  
Ноги скрестно мы сидели,  
Но не пили и не ели.  
*Надавливать на колени.*  
Спинки ровно мы держали  
И о чем-то все мечтали.  
*Плечи назад, вытянуться вверх.*  
*Повторить упражнение, сменив ноги.*

#### «Мои ножки»

И. п. — сидя на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.  
Эта ножка танцует,  
*Носком правой ноги начертить кружок.*  
Эта ножка рисует.  
*То же — левой ногой.*  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Нарисуй кружок опять.  
*Повторить правой и левой ногами.*

#### «Упрямы»

И. п. — сидя на ковре, упор сзади, ноги согнуты, стопы соединены, спина прямая.  
Встретились два козленка,  
Два упрямых ребенка.  
*Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.*  
Бодались, бодались.  
Сражались, сражались...  
Потом они устали...  
*Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.*  
Играть вместе стали.

#### «Нарисуй ногами»

И. п. — сидя на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.  
*«Рисовать» то правым, то левым носком небольшие картинки в воздухе.*  
Нарисуем мы ногами,  
Как художники — руками.  
Это высший класс!  
Получается у нас!

#### «Гармошка»

И. п. — то же, на полу перед ногами расстелена простынка.  
Соберу простынку ножкой,  
Словно ребрышки гармошки.  
*Собрать правой стопой простынку.*  
Разглажу быстро стопой...  
*Разгладить простынку, удерживая край.*  
И соберу другой ногой.  
*Повторить левой стопой.*

### Игры для профилактики плоскостопия

#### «Дождь»

По краям зала (группы) на полу разложены малые обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Затем идут вправо, меняя виды ходьбы.

По указанию взрослого: на носках, на пятках, на внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т. п. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и хором говорят: «Дождь пошел, и надо нам разбежаться по домам!»  
Каждый игрок бежит к обручу, встает на его обод и передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

*«Подъемный кран»*

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят то вправо, то влево набивной мяч (500 г), захватив его ногами, и произносят:

*Я сейчас подъемный кран.*

*Он на стройке великан,*

*Груз тяжелый поднимает,*

*Как построить домик, знает.*

*«Переправа»*

Сегменты дорожки раскладывают на полу в линию на расстоянии 30—50 см один от другого. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону группы.

*«На водопой»*

Читая стихотворение, дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы.

За мамой-слонихой Топал слоненок.

*Ходьба широким шагом.*

За мамой-лисицей

Крался лисенок.

*Ходьба на носках.*

За мамой-ежихой Катился ежонок.

*Ходьба на пятках.*

За мамой-медведицей Шел медвежонок.

*Ходьба на внешних сторонах стоп.*

*«Мы походим»*

Дети идут в колонне по одному, читают стихотворение и выполняют движения по тексту

*Мы походим на носках.*

*А потом на пятках,*

*Мы идем, как ребяташки*

*И, как косолапый мишка.*

*Для игры можно использовать дорожки.*

*«Цапли»*

Сегменты раскладывают по всей площади группы, дети под бубен ходят между ними. По сигналу: «Цапли!» - все встают на сегменты на правую ногу (при повторении — на левую), удерживая равновесие, и произносят:

*Цапля на одной ноге*

*Может час*

*стоять в реке.*

*Жарким днем лесной тропой*

*Звери шли*

*на водопой.*

*Обычная ходьба.*

*«Топталки»*

Сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50—70 см один от другого: Дети на носочках под бубен бегут, прыгают или переступают с ноги на ногу, идут заданным способом по кругу вправо или влево, а на сигнал «Стоп!» быстро встают на ближайший сегмент, топчутся на месте. Во время игры они произносят:

*Я бегу бегу, бегу,*

*Не споткнусь, не упаду!*

*А услышу «Стоп!» —*

*Сделаю топ-топ!*

*«Ча-ча-ча»*

Дети идут в колонне по одному, чередуя обычную ходьбу и ходьбу на носках, со словами:

*Ча-ча-ча!*

*Обычная ходьба.*

*Печка очень горяча!  
Ходьба на носках.  
Чи-чи-чи!  
И т.д.  
Печат печка калачи!  
Чу-чу-чу!  
Будет всем по калачу!  
Чо-чо-чо!  
Осторожно, горячо!*

Для игры можно использовать дорожки.

#### *«По кочкам»*

Полусферы («кочки») раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30—40 см одна от другой. Читая стихотворение, дети шагают с «кочки» на свободную «кочку», мягко на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки игроки стоят на «кочке» на двух ногах.

*Раз — шажок, два — шажок, Раз — кружок, два - кружок. Шагают носочки  
С кочки на кочку. Раз, два, три, четыре, пять, Будут ножки отдыхать. После небольшого отдыха дети передвигаются на другую сторону группы.*

#### *«Кузнечик»*

Дети прыгают на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ноги, и произносят:

*Кузнечик прыг да скок.  
С травинки на цветок.  
С цветка на землю вмиг  
И снова скок да прыг.*

#### *«Канатоходцы»*

Посередине группы кладут канат.

Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему, и произносят: *По канату я иду,  
Ни за что не упаду!*

#### *«Юла»*

Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево), удерживаясь на нем, и произносят: *Вот как кружится юла: Раз, два, три  
— и все дела!*

#### *«Трясина»*

Дети идут по дорожке (можно выложенной шнурами, по следам), не разводя носков, и произносят:

*Здесь глубокая трясина,  
Вся вода покрыта тиной.  
Есть лишь узкая дорожка.  
Я шагаю понемножку.  
Остороженько пойду  
И трясину перейду.*

#### *«Космическая карусель»*

По углам группы (зала) кладут 4 обруча диаметром 70—100 см не менее, чем на 2 м от стены. Дети делятся на 4 подгруппы. Каждая подгруппа встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь таким образом в круг, все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — «карусели вращаются». На свисток все игроки перебегают на противоположную сторону, занимая другие «карусели». Команда, первая, взявшаяся за руки и вставшая на обруч, получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

#### *«Собери ногами»*

По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди) и дают детям коробки. Читая стихотворение, дети ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают в коробки.

*Захватчу предмет стопой  
И возьму его с собой:*

*Я несу, за ним слежу  
И в коробку положу.*

#### *«Зоопарк»*

Детям предлагают «отправиться в зоопарк» и изобразить ходьбу различных животных. Например: утки — ходьба на пятках, жираф — поднять руки вверх («шея жирафа») и идти, вытягиваясь вверх.

Для игры можно использовать дорожки.

#### *«Козлята»*

Посередине группы двумя шнурами обозначают «ров» шириной от 10 до 50 см. На одной стороне «рва» — «дом козлят», на другой — «полянка». Дети-«козлята» идут на «полянку», подходят ко «рву» и произносят: *Если хочешь быть здоров,*

*Прыгай с нами через ров!*

«Козлята» перепрыгивают «ров» мягко на носках в том месте, где могут, и идут на «полянку». Бегают, прыгают, «щиплют травку». На сигнал «Домой!» они возвращаются в «дом», снова перепрыгивая «ров».

#### *«Сидячий футбол»*

Дети парами садятся друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу упор руками сзади в пол. Каждой паре дают мяч диаметром 20 см. Дети ловят мяч руками, а толкают друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой).



