**Семинар-практикум «Профилактика плоскостопия в разные режимные моменты»**

Плоскостопие — далеко не безобидный недуг. Нарушение анатомии стопы может привести к серьезным проблемам с позвоночником, нервной системой, опорно-двигательным аппаратом. Стопа ребенка растет и формируется до 7-8 лет. Только в подростковом возрасте можно с уверенность сказать, если ли у ребенка плоскостопие.

**Профилактика плоскостопия особенно важна в дошкольном возрасте, когда идет интенсивный рост.**Если в это время не будут допущены тотальные ошибки, вероятность развития плоскостопия будет минимальной.

**Наиболее ответственный период — дошкольный возраст от 3 до 6-7 лет.** Если в этот период, связанный с интенсивным ростом костей, мышц, сухожилий, суставов, создать для ребенка правильные условия, то развитие будет нормальным и плоскостопия с большой долей вероятности не возникнет либо оно будет легким в коррекции.

**Профилактическая работа**, в ДОУ должна проходить через все режимные моменты.

Каждое утро, после приёма, с детьми проводится игровое упражнение, способствующее развитию двигательной активности, укреплению мышц.

**Утренняя гимнастика** должна соответствовать возрасту детей и включать упражнения на профилактику плоскостопия. Такие, как

разные виды ходьбы:

На носках с различным положением рук (вверх, в стороны, на плечах);

На пятках, руки за спиной в замке внизу или за головой;

На внешней стороне стопы;

По ребристой доске;

С перекатом с пятки на носок.

В физкультурные занятия тоже важно включать профилактические упражнения.

Ходьба по бревну

По канату прямо и боком;

По мягкой поверхности – прыгать на носках;

По корригирующей дорожке – переступать с пятки на носок;

Упражнения с мячом, с гимнастическими палками, обручами.

**ОРУ для профилактики и коррекции плоскостопия с мячом.**

1. И.п.: ноги слегка расставить.

В.:1-Встать на носки, мяч вверх, 2-3 – стоим, 4 – и.п.  
**2.** И.п.: - лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками.

В.: 1-2 – поднять мяч и удерживать его стопами.

3. И.п.: сидя на полу, ноги согнуты, руки в упоре сзади.

В.: Катать мяч вперед назад двумя стопами вместе и поочередно.

4. И.п.: Сидя на полу, руки в упоре.

В.: Захватить мяч стопами и выполнить бросок вперед.

5. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

В.: Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

6. И.п.: стоя, мяч вниз.

В.:Приседания, стараясь не поднимать пятки вверх.

7. Прыжки с мячом.

**Физкультминутки.**Воспитателям необходимо 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
* перекаты с пятки на носок.

***Наши ножки с утра***

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Наши ножки с утра Делают зарядку.  Вот так встанут на носочки,А потом на пятки. | Приподниматься на носки, перекатываясь на пятки |
| На носочках постоим,  Вместе вдаль мы поглядим | Приподняться на носки, развести пятки в разные стороны |
| Опускаемся на пятки,  Танцевать начнем вприсядку | Приседать на полной стопе |
| Снова на носках стоим,  Вправо, влево поглядим. | Приподниматься на носках |
| Опускаемся на пятки,  Мы закончили зарядку. | Опускаемся на всю стопу. |

**Во время свободной деятельности.** Разуть детей 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)

**«Птички на ветках»** Дети превращаются в воробьёв, чирикают и занимают свою палку так, чтобы она оказалась как раз посередине стопы. По сигналу «День наступает, птички летают» дети бегают по площадке в разных направлениях, взмахами рук имитируют движения крыльев птиц. По сигналу «Ночь наступает, птичкизасыпают» дети занимают свои места

**«Кто быстрее?»** Дети стоят в шеренге. По сигналу воспитателя стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и допрыгать до намеченной линии.

**«Дружные ножки»** В ходе игры дети действуют по сигналу взрослого, выигрывает та пара игроков, которая дольше других сможет удержать обруч. И. п. – сидя, согнув ноги, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, обруч впереди на полу, пальцы ног обхватывают обруч. По сигналу «Дружно обруч поднимаем, мышцы стоп мы упражняем!» дети в парах поднимают обруч и удерживают его как можно дольше. Возможны различные варианты этой игры.

**«Каракатица»** Участники делятся на две команды, каждый участник принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. По сигналу «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку.

**Музыкальная игра «Передача платочка»**  Дети сидят на полу. Зажав платок пальцами ноги, под музыку передают его по кругу. С окончанием музыки, ребенок получивший платок, танцует ножкой с платком, передвигая её вправо-влево.

**«Футбол»** родитель и ребенок в паре прокатывают мяч друг другу ногами в положении сидя.

**«Собери игрушки»**  ребенок, сидит на стульчике, собирают пробки с пола пальцами ног и складывают их в ведерко.

**Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».**

**П**альцами ног нарисовать рисунок другу.

**Игровое упражнение «Соберём урожай».**

**Игровое упражнение «Сложи фигуру». Из пластиковых пробок собрать фигуру.**

**«Ловкие ноги**» Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой ноге, не задев палки. Правую ногу перенести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево.

**Игровое упражнение «Снежки».**

**Оборудование:** по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.  
**Выполнение:** по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

**Оборудование:** грецкие, лесные орехи, грибочки.  
**Выполнение:** пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

**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
* разведение и сведение носков и пяток
* **«Здравствуйте – до свидания»** совершать движения стоп на себя от себя;
* Сгибание и разгибание пальцев ног

Гимнастика с массажными мячиками су-джок (покатать, переложить, захватить)

Я мячом круги катаю, взад-вперед его гоняю. Ловко им поглажу ножку, Будто я сметаю крошку. И сожму его немножко, Как сжимают лапку кошке Мячик пальцем покручу, И другой ногой начну.

**Самомассаж стоп.** Большим пальцем правой руки круговыми движениями энергично растираем ступни (2-4 минуты).

**Прикроватные коврики.** После тихого часа ежедневно расстилать массажные коврики.  
Дети шагают после сна по коррегирующим дорожкам, массируя стопы и стимулируя кровообращение.

**Консультации для родителей.** В каждой группе должна быть информация по плоскостопию. Родителей также необходимо призывать к покупке ортопедической обуви – с жестким задником и на небольшом каблучке.

В летний период проводить закаливающие мероприятия. Ходьба босиком по камешкам, песку.

«Поймай рыбку» («Достань жемчужину») Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки, камешки. Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины».