



Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «детский сад
«Островок» пгт. Смирных

ВНИМАНИЕ! ПЛОСКОСТОПИЕ!

Одной из форм закаливания является хождение босиком, как форма механического и термического точечного массажа стоп, рефлекторно улучшающего деятельность сосудов верхних дыхательных путей.

- ❖ дети старших групп играют в подвижные игры высокой интенсивности в зале босиком.
- ❖ босиком дети выполняют упражнения на равновесие, прыжки в длину и в высоту, лазание на гимнастическую стенку.
- ❖ ходьба босиком по специальным поверхностям для профилактики плоскостопия детей начинается со средней группы.

Причины плоскостопия у детей:

1. Лишний вес;
2. Рахит;
3. Травмы стопы;
4. Врожденная слабость мышц и связок стопы;
5. Паралич мышц ног;
6. Наследственность;
7. Чрезмерная гибкость.

Упражнения по профилактике плоскостопия:

1. Покатывание предметов ногами (подошвами):

- a. На счетах;
- b. Игольчатых мячиков;
- c. Палочек;
- d. Мелких шариков.

2. Собираение пальцами ног:

- a. Шишек;
- b. Мелких игрушек.

3. Самомассаж:

- a. Ежиками;
- b. Шишками.

