**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 «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 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



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

«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 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.

