

## **ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

*Составила: Лужникова Анна Николаевна,  
инструктор по физической культуре*

**Плоскостопие чаще всего встречается у физически ослабленных детей. Оно отрицательно сказывается на функционировании позвоночника, осанке и на общем состоянии организма ребенка.**

**Рекомендуем вам игровые упражнения для профилактики плоскостопия.**

### **Донеси платочек**



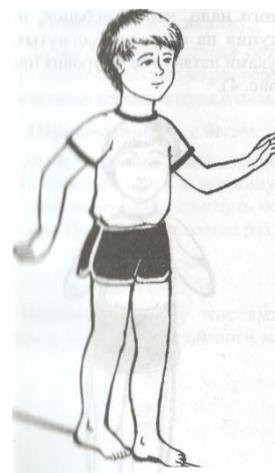
Дети садятся на стулья (скамейку) в одном конце зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Надо захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

### **Пройди-не ошибись**

Дети проходят по линии, начерченной на полу мелом, ставя каждую пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

Не стоит недооценивать значение игры в процессе воспитания детей. Чем чаще взрослые играют с ними, тем лучше и быстрее они осваивают нужные навыки. Вы сможете сами придумывать игры, видоизменять и при необходимости усложнять уже известные.

Для более старших детей огромное значение приобретают занятия спортом. Помогите своему ребенку освоить футбол, ходьбу на лыжах, научите его прыгать со скакалкой.



Список использованных источников:

*Научно-технический журнал «Инструктор по физкультуре» №8 /2016*