

Игровые упражнения, которые мы проводим по профилактике плоскостопия у детей.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из главных проблем, так как здоровье – основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно – психическое развитие ребенка, фундамент его дальнейшего благополучия.

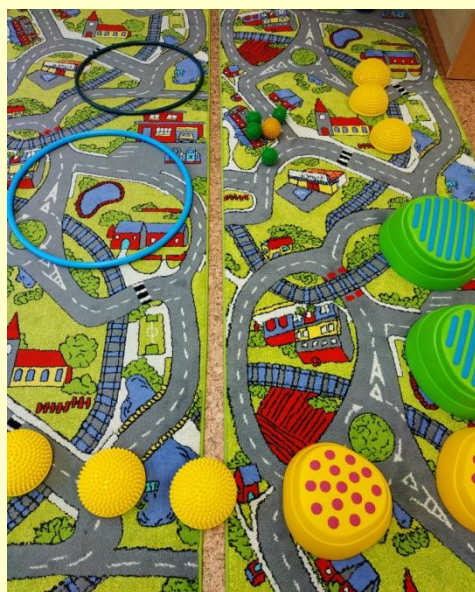
Плоскостопие – довольно неприятный недуг, который, формируясь в раннем детстве, способен негативно сказаться на всей последующей жизни ребенка. При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития ее формирование еще не завершено. Поэтому нашей задачей является укрепление мышц и связок стопы.

Игра «Волшебный мячик»



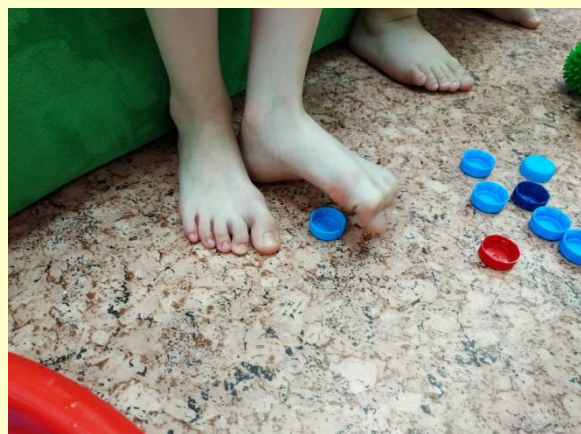
Хождение по обручу



Хождение по ребристым поверхностям



Полезные упражнения с крышками



Главное не длительность упражнений,
а их регулярность.