

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

ПЛОСКОСТОПИЕ - изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственность
- ношение «неправильной» обуви
- чрезмерные нагрузки на ноги
- чрезмерная гибкость суставов
- рахит
- паралич мышц стопы и голени
- травмы стоп

ПЛОСКОСТОПИЕ – это НЕДУГ, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Только своевременное лечение и профилактика поможет, вернет ребенку здоровье.

Как лечить плоскостопие?

- Диагностика
- Ортопедические стельки и обувь
- Лечебная физкультура
- Массаж мышц голени и стоп
- Физиолечение

Лечение и профилактика плоскостопия:

босохождение по любым неровным поверхностям (по прибрежной гальке, по песку, по траве , по земле , по массажным коврикам) способствует:

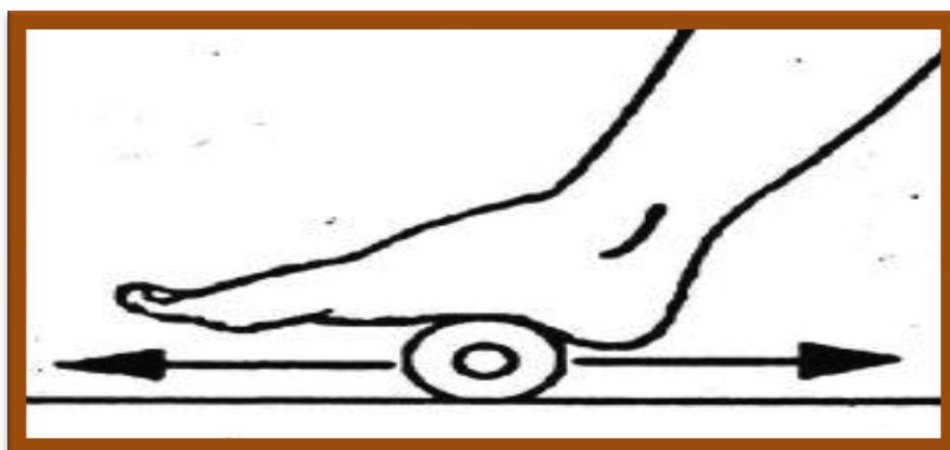
- активному формированию свода стопы;
- укреплению мышц-супинаторов и голеностопного сустава;
- улучшению лимфо- и кровообращения;
- воздействию на рефлекторные зоны на ступнях;
- - развитию координации движений и внимательности;
- - лечению продольного и поперечного плоскостопия;
- - профилактике плоскостопия;
- - нормализации работы всех внутренних органов в целом.

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием:

- Продолжительность занятий 10-20 минут
- Повторение каждого упражнения 3-4 раза
- Перед упражнением следует походить на носках затем попрыгать на носках через скакалку – на одной и на двух ногах .

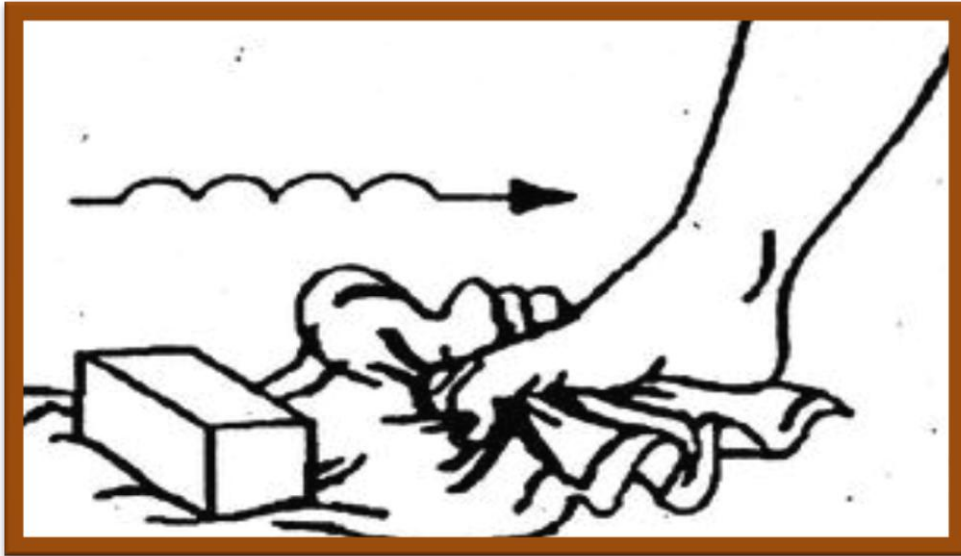
«Каток»

Ребенок катает вперед-назад мяч, скакалку или бутылку .



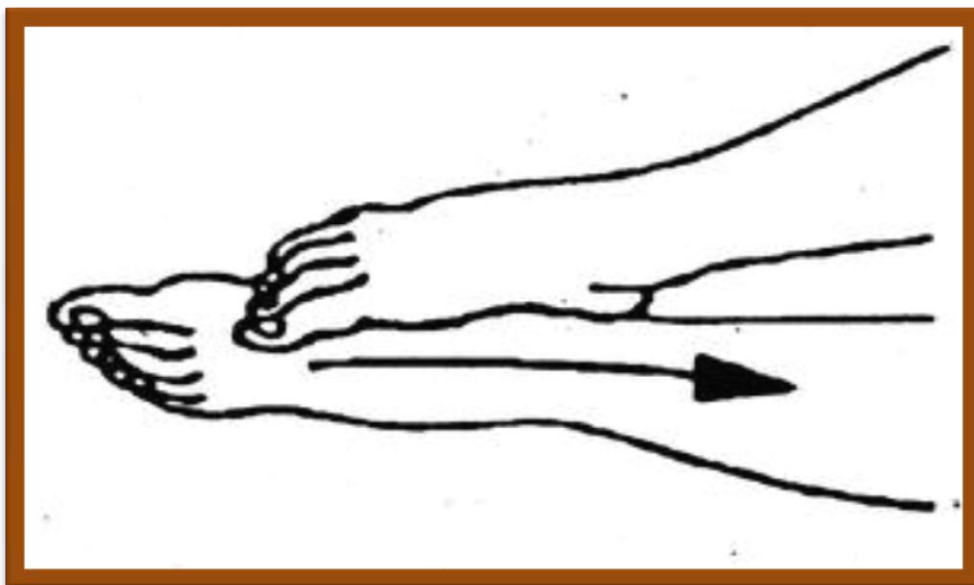
«Разбойник»

Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз (не отрывая пяток от пола).



«Маляр»

Ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену.



«Сборщик»

Ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги мелкие различные предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучки.



«Художник»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.



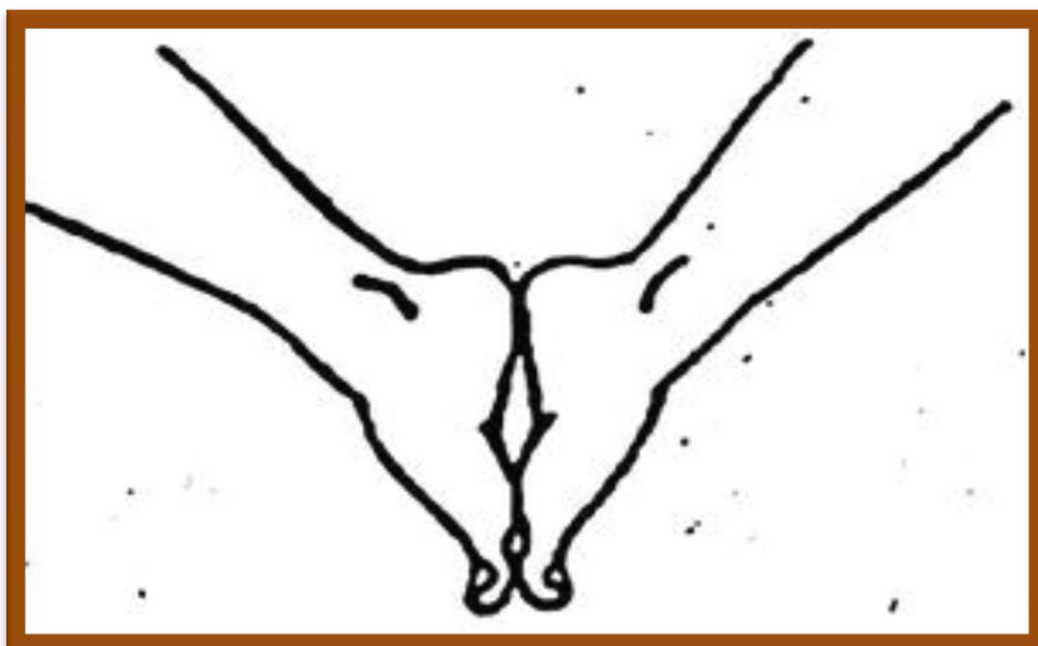
«Гусеница»

Ребенок, сжимая пальцы ног, подтягивает пятку вперед, затем пальцы снова расправляются и движение повторяется.



«Кораблик»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу.



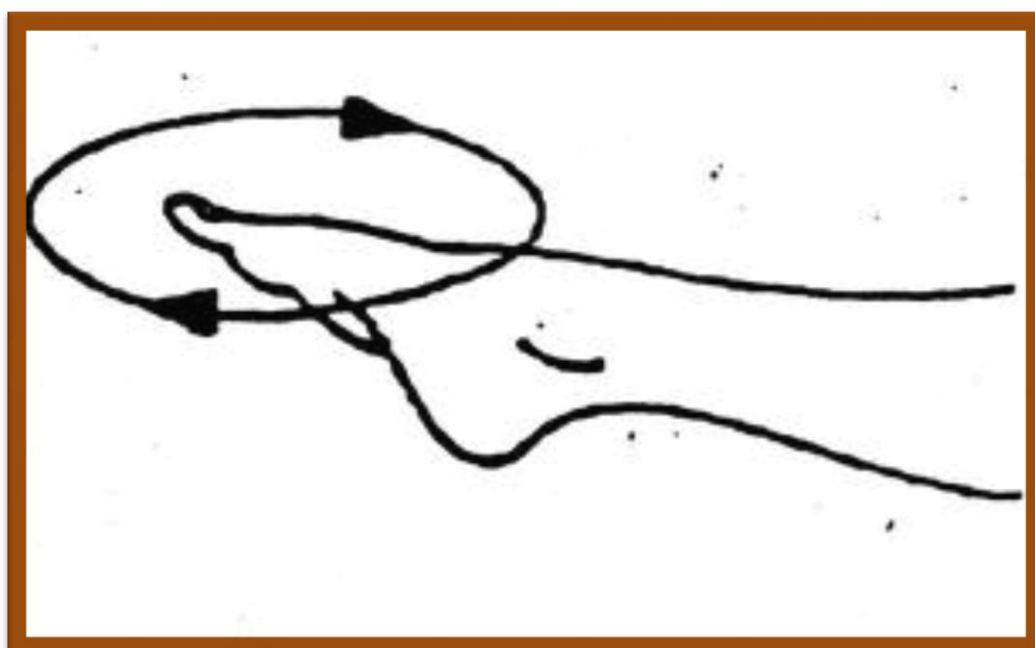
«Серп»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см), согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.



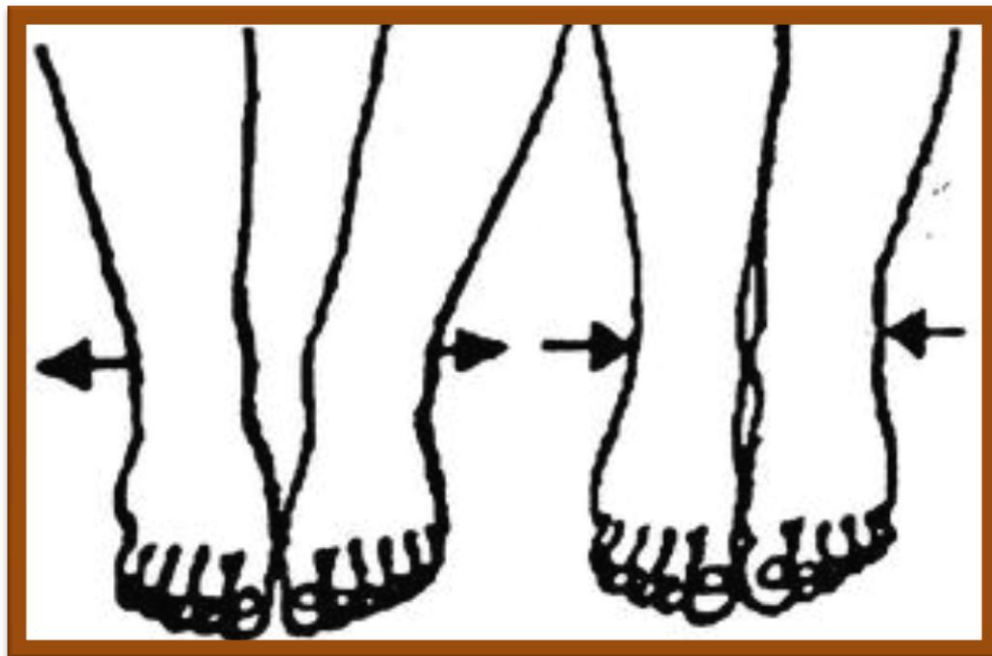
«Мельница»

Ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.



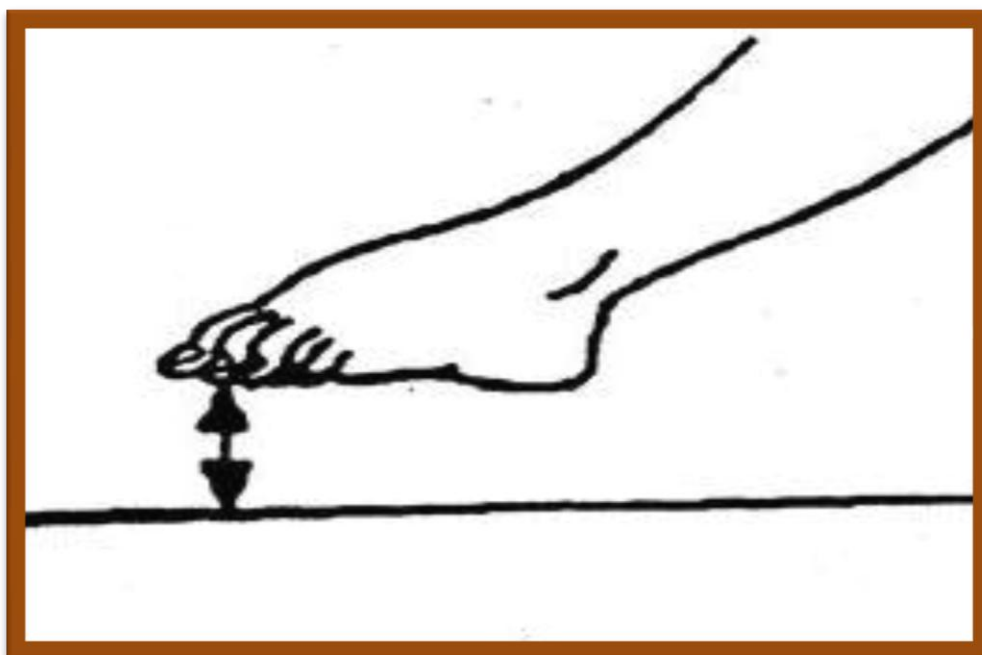
«Окно»

Ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.



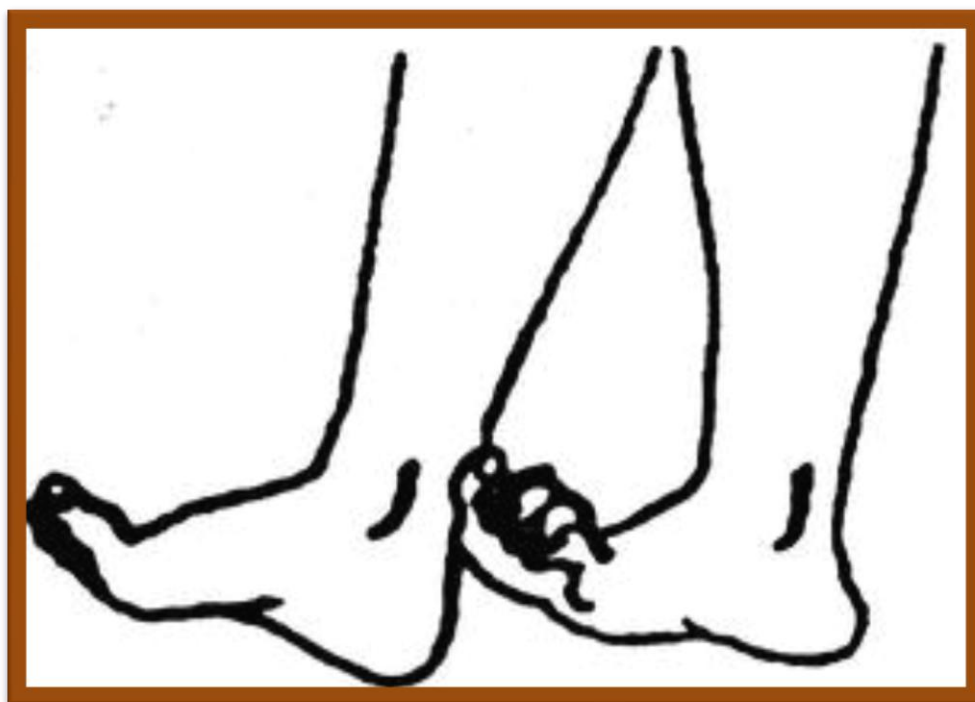
«Барабанщик»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками.



«Хожение на пятках»

Ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.



Систематическая работа по профилактике плоскостопия в условиях детского сада является одним из важных факторов укрепления здоровья детей. Успешность ее проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте воспитателя, инструктора по физическому воспитанию и родителей.

Здоровья вам и вашим детям!