

Помните!

Профилактика плоскостопия у детей имеет огромное значение. Дело в том, что детская стопа примерно до 7-8-летнего возраста остается слабой, поэтому риск развития плоскостопия в раннем возрасте достаточно велик. Но если Вы будете уделять должное внимание профилактике плоскостопия у детей, такой риск значительно снизится!



МАДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДЕТСКИЙ САД № 6 Г.ШЕБЕКИНО БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Адрес: Белгородская область, г.Шебекино,
ул. Дзержинского, д. 15;

Телефон: 8(47248)2-91-36

Эл. почта: mdoy.detsad-6@yandex.ru

Сайт ДОУ : <https://ds6-shbk-31.gosuslugi.ru>

МАДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДЕТСКИЙ САД № 6 Г.ШЕБЕКИНО БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»



Профилактика плоскостопия



На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности стопы. Под плоскостопием понимают деформацию, сопровождающуюся уплощением сводов стопы. Плоская стопа встречается у детей чрезвычайно часто, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить эту деформацию и принять профилактические меры. Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного или поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как они лишают стопу ее естественной гибкости. Поэтому в основе профилактики плоскостопия лежат, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод; во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Специальные упражнения при плоскостопии в домашних условиях

Упражнения с мячом

- Массажный мяч между стопами, с надавливанием выполнять массаж данной области. Повторить 10—12 раз, темп медленный.
- «Башня из кубиков» — ноги прямые, мяч в голеностопных суставах. Поставить правую ногу на мяч, носок на себя, на нее поставить левую ногу и спокойно вернуться в и. п. Повторить 6 раз, темп средний.

• Ноги согнуты, стоят на мяче. Надавливая на мяч, выполнять круговые вращения в правую и левую сторону. Повторить 4—6 раз в каждом направлении. Все время удерживать стопы на мяче.

И.П.—лёжа на полу

- Руки за голову, отведение и приведение ноги, пятка пола не касается, носок на себя, стопа удерживается вертикально. Повторить 4—6 раз каждой ногой, темп медленный, средняя амплитуда движения.
- Согнуть правую ногу и пальцы стопы, поставить на пол с опорой на пятку и пальцы. Средний отдел стопы не касается пола. Вернуться в и. п., то же другой ногой. Повторить 4—6 раз каждой ногой, темп средний, дыхание произвольное.
- «Строим норку» — лежа на животе, пальцы под подбородок, стопы стоят на носках, минимально сгибая колени, отгребать пальцами песок назад. (8 раз)

И.П. - сидя на полу, руки в упоре сзади

- Ноги прямые на ширине плеч, стопы вертикально, соединить большие пальцы, развести в стороны, мизинцем коснуться пола. Повторить 3—4 раза.
- Руки на пояс. Перед ребенком большой лоскут ткани, собрать пальцами стоп ткань под средний отдел стопы и затем, отталкивая ткань, вернуть ее в и. п. Повторить 4 раза, темп средний.
- «Кто сильнее?» — взять пальцами стоп шарф, поднять ноги и тянуть шарф в разные стороны. Повторить 3—4 раза, темп средний.

И.П.—сидя на стуле

- Руки на пояс, перекаты с пятки на носок. Большая амплитуда. Повторить 10 раз, темп средний.
- Одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом, смена положения ног. Повторить 4—6 раз, темп средний.
- Стопы стоят на полу, развести пятки в стороны, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз, темп средний.
- Имитация подгребания песка пальцами, пятки стоят на полу. Движение выполняют все пять пальцев. Повторить 10—12 раз каждой ногой, темп средний. То же, отгребание песка.
- Стопы «склеены» вместе внутренним сводом, поднимать и опускать пятки. Повторить 12 раз, темп средний.
- Перекаты гимнастической палки(скалки), кисти на коленях, надавливают, усиливая воздействие. Повторить 10—12 раз.