

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

«КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАЗВИТИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ У РЕБЕНКА?»

Консультация для родителей



Подготовил:
Горбова Ю.А.
инструктор ФИЗО
I кв. категория

с. Перегребное

Плоскостопие означает деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением ее сводов. Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц стоп и связочного аппарата, их чрезмерное утомление, связанное с длительным пребыванием на ногах. Также причиной плоскостопия может быть неправильно подобранная обувь: очень тесная с узким носом, высоким каблуком, толстой подошвой, лишаящей стопу гибкости.

При возникновении заболевания, ребенок начинает жаловаться на боли в мышцах при ходьбе. Он быстро устает. Обувь, которую носит малыш, имеет особенности: ее внутренние края стачиваются, а пятка выступает сильно назад. В случае детских жалоб необходимо обратиться за консультацией к ортопеду.

В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод стопы. Предупреждением этого заболевания занимайтесь с первых дней жизни ребенка, используя «щекотание-массаж» ступней, при котором малыш сгибает и разгибает пальцы.

Особое внимание обратите на первые ботинки. Они должны быть мягкими, с кожаной подошвой, на резиновом каблуке высотой до 1 см. До 2-3-х летнего возраста плоскостопие наблюдается у многих детей, у которых подошвы ног покрыты жировой подушкой. С началом активной ходьбы она исчезает и образуется углубление в сводах стопы.

С малышом можно выполнять простые, но эффективные упражнения:

- ходьба на носках и босиком по неровной поверхности (песку, мелкой гальке);
- катание мяча ногой;
- поднимание на носочках;
- ходьба на наружных краях стоп с согнутыми пальцами ног.

Для детей постарше очень полезны регулярные занятия лыжами и коньками, а также выполнение специальных упражнений:

- стоя за спинкой стула, носки и пятки сомкнуть, руками опереться о спинку стула. Медленно подняться на пальцы, некоторое время сохранить такое положение. Затем опуститься на всю ступню;

- сидя на стуле, пальцами ног захватить носовой платок или спичечный коробок и, не отрывая пяток от пола, передвигать этот предмет слева направо, пока обе стороны не повернутся пальцами внутрь;

- сидя на стуле, поднимать пальцами теннисный Мяч;

- ходьба 1 - 2 мин на носочках, на наружных сводах стоп, руки при этом должны быть на поясе;

- ходьба в полуприседе;

- стоя, поднять левую (правую) ногу. Круговые движения стопой.

Эти упражнения можно включать как в комплекс утренней гимнастики, так и в другие режимные процессы: прогулку, физкультминутки на занятиях.

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз, постепенно количество повторений доводить до 8-10 раз.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Растереть полотенцем мышцы ног.

2. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, на четвереньках.

3. Стоя на внешней стороне ступни, подняться на носки (10 раз) (ноги слегка расставлены).

4. Ноги вместе, руки на поясе. Поднимать только пальцы вверх. Одновременно 10 раз. Поочередно 10 раз.

5. Перекаты с носков на пятки - 10 раз.

6. Ноги слегка расставить, носки свести вовнутрь, пятки наружу. Приподняться на носки, присесть, снова приподняться на носки, перекатиться на пятки - 10 раз.

7. Сидя, руки сзади в упоре, ноги вместе. Сгибание и разгибание стоп (носки оттянуть вниз - на себя). Одновременно - 10 раз. Поочередно 10 раз.

8. Сидя, ноги слегка развести в стороны. Повороты ног во внутрь с оттягиванием носков (10 раз).

9. Сидя, ноги согнуты в коленях, стоят на полу. Сгибать и разгибать пальцы, не отрывая пяток от пола (10 раз).

10. Лежа на спине. Поднимать прямые ноги до угла в 45° с предметом, зажатым стопами (мячик, мешочек с песком) (10 раз).

11. Лежа на спине. Зажав пальцами ног карандаш, движение как при езде на велосипеде (1 мин).

12. Сесть по-турецки. Руки вперед, встать (5 раз).

13. Постелить на пол маленькое махровое полотенце, пятки поставить на пол, прижать к полу, носки - на полотенце. Собирать полотенце носками, не сдвигая пяток с места.

14. Растереть полотенцем мышцы ног.