

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Что бы ножки не болели»

Профилактика плоскостопия у детей в ДОУ включает комплексное использование гигиенических мер, упражнений и использования оборудования, а также работу с родителями. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, и любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к функциональным отклонениям.

Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- Наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду).
- Ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой).
- Чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела).

Перед тем, как приступить к упражнениям направленные на профилактику плоскостопия нужно стопы ног размять при помощи массажа.

Массаж стоп:

Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Ласка всем, друзья, нужна.
Это помни ты всегда!
(*гладим стопы рукой*)
Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно —
Это всем давно понятно.
(*Пальцами рук проводим по стопе*)
Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильнее.
Будут быстрыми они,

Потом попробуй догони!
(сжать руку в кулак и постучать по стопе)

Гибкость тоже нам нужна,

Без нее мы никуда.

Раз –сгибай, два – выпрямляй

Ну, активнее давай!

(сгибать и разгибать пальцы ног)

Упражнения при ходьбе:

- Ходите на носках, на пятках, на боковых поверхностях стоп, ходите с поднятыми пальцами, с поджатыми пальцами.
- Ходите босиком по неровной поверхности – по траве, почве, камням, песку, речной гальке.
- Ходите боком по бревну.

Упражнения стоя:

1. Приподнимание на носочках.
2. Встаньте на носочки и перейдите на наружный край стопы и вернитесь в исходное положение.
3. Встаньте на внешние бока стоп, по стойте в таком положении около 30-40 секунд.
4. Приседайте без отрыва пяток от пола.
5. Поворачивайте туловище влево–вправо с поворотом левой-правой стопы на наружный край.



Упражнения из положения сидя на стуле:

1. Тянуть носки сначала на себя – потом от себя (медленно, колени не сгибаются).
2. Круговые движения стопами.
3. Разведение и сведение пяток, при этом носки от пола не отрываются.
4. Поочередное сгибание – разгибание пальцев ног.
5. Большим пальцем одной ноги провести по поверхности голени другой ноги снизу-вверх. Повторить с другой ногой.
6. Провести внутренним краем и подошвой правой стопы по левой голени. Повторить, сменив ноги.
7. Соединить подошвы стоп (колени не сгибаются).
8. Поочередно отрывать от пола пятки и носки.



Разнообразные комплексы специальных упражнений рекомендуется применять не только в процессе занятий по физической культуре, но и в других формах работы по физическому воспитанию: утренней гимнастике, физкультминутках, гимнастике после дневного сна. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовки детей, начинать следует с 5–6 упражнений.

Источник: www.pedportal.net
Диджбалис Л.В.,
Инструктор по ФК