

«ФИЗКУЛЬТУРА ДОМА»

Профилактика плоскостопия для детей дошкольного возраста.

Плоскостопие - это заболевание опорно-двигательного аппарата человека, которое характеризуется изменением или деформацией формы стопы. Плоскостопие может быть врожденным или же приобретенным.



Симптомами плоскостопия бывают быстрая утомляемость при пеших прогулках, усталость и боль в ногах, отечность и появление судорог. При плоскостопии отекают не только стопы, но и лодыжки.

Для правильного формирования сводов стопы у ребенка необходимо покупать качественную обувь. Обувь ребенка должна иметь жесткий задник, фиксирующий пятку, небольшой каблук высотой полсантиметра (не больше и не меньше) и стельку с небольшим упругим утолщением (супинатором) на внутренней стороне стопы.

Обувь должна прочно сидеть на ноге (лучше, если будет фиксироваться шнуровкой, быть ребенку по размеру).



Профилактика плоскостопия.

Лечение плоскостопия, прежде всего, подразумевает укрепление тех мышц, которые поддерживают свод стопы. Для этого существуют различные варианты, которые можно использовать дома.

Упражнения для лечения и профилактики плоскостопия.

Ходьба:

- На носках
- На пятках
- На внешней и внутренней стороне стопы
- Перекатом с пятки на носок
- С поджатыми и поднятыми пальцами



Ходьба по неровной поверхности (по дорожке здоровья, по массажным коврикам – покупным и сделанным своими руками).

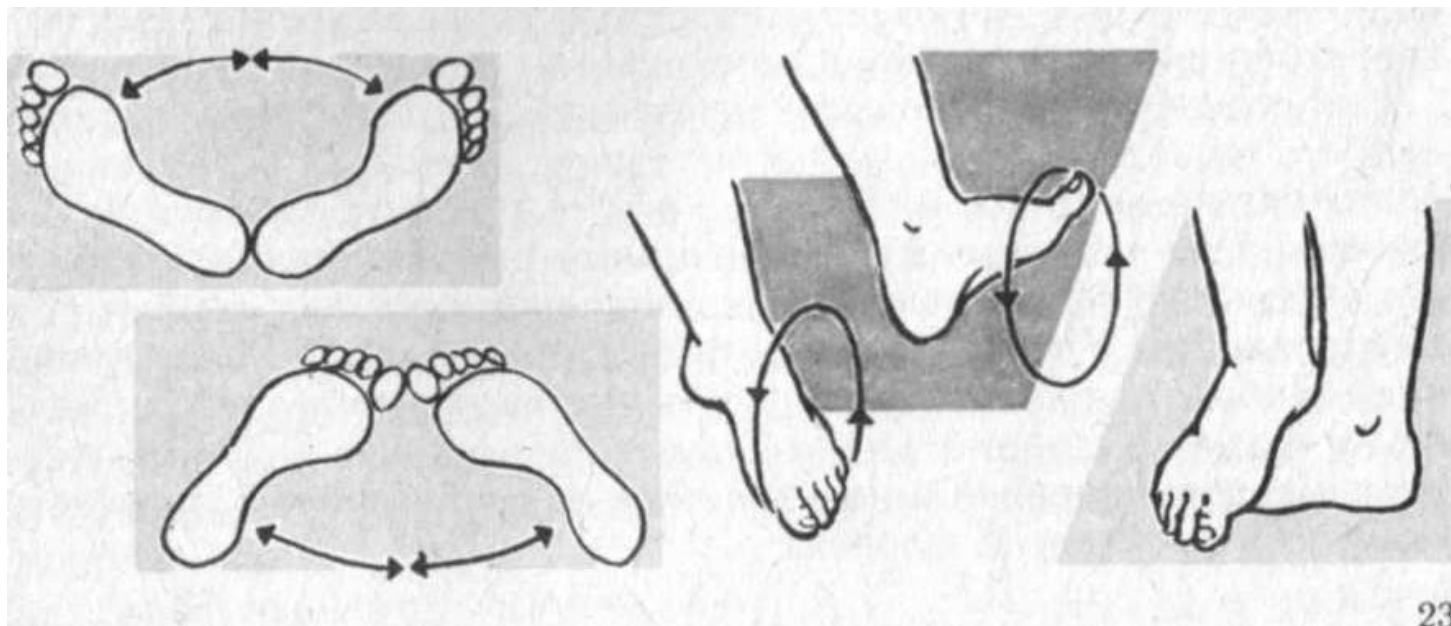


Естественный контакт стопы с землей обеспечивает массаж множества активных точек, расположенных на поверхности стопы. В результате не только укрепляются мышцы стопы, но и весь организм в целом. Особенно полезно ходить босиком по траве, гальке и т.д.



Упражнения сидя:

- Сгибание и разгибание стоп
- Сгибание и разгибание пальцев
- Круговые движения стопами
- Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола
- Отрывание от пола пяток
- Отрывание от пола носков
- Соединение подошв стоп (колени согнутые -> колени разгибать)
- Поджать пальцы ног, зафиксировать положение



Комплексы упражнений для коррекции плоскостопия в и.п. «сидя»



Упражнения с разными предметами, массажерами:

Катание гимнастической палки, гимнастического массажного валика или мячика вдоль стоп



- Захватывание и перекладывание пальцами ног мелкие предметы (карандаш, мелкие игрушки, губку, камни, крышки, мяча, платочка и т. д.)



Также очень полезен при плоскостопии массаж детских стоп руками взрослого.



Плоскостопие многим кажется простым заболеванием, но на самом деле это довольно серьезная и быстро прогрессирующая патология, сложно поддающаяся лечению. Полностью вылечить ее можно лишь в детском возрасте, а у взрослых лечение направлено на замедление развития болезни в более тяжелые стадии. Чем раньше обнаружено плоскостопие, тем более благоприятным будет его лечение и коррекция.

**Важно не лениться и заниматься как можно чаще. Все в ваших руках!
Здоровья Вам и Вашим детям!**

Спасибо за внимание

