

Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия»

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5-2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

ВСЕ ПЛЮСЫ ПРАВИЛЬНОЙ ДЕТСКОЙ ОБУВИ



1. жесткая пятка и берцы
фиксация голеностопного сустава

2. регулируемая застежка
удобное надевание

3. натуральная кожа
оптимальный микроклимат

4. широкий каблук
устойчивость при ходьбе

5. перекал носочной части подошвы
правильное исполнение шага

- НАТУРАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ при производстве обуви
- ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ детских ног с самого рождения
- ИЗНОСОСТОЙКАЯ, обеспечивает комфорт
- АМОРТИЗИРУЮЩАЯ подошва с контролем зон стираний
- СТИЛЬ И УДОБСТВО модная и надежная обувь на каждый день!

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности. Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия

утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Плоскостопие детей это потеря всех рессорных функций стопы – это как ехать на машине с исправными рессорами и на машине с неисправными. В первой машине даже значительные ямы будут незаметны, зато во второй будет тряска даже на маленькой. Вот так и трясет позвоночник и тазобедренный сустав при ходьбе у детей, страдающих плоскостопием. Это может привести в первую очередь к искривлению позвоночника, а также боли в голове, ногах, спине или еще к каким-нибудь тяжелым заболеваниям. Рассмотрим факторы, которые провоцируют появление плоскостопия у детей. Эти факторы ослабляют мышечно-связочный аппарат стопы: косолапость (врожденное состояние), тяжелые инфекции с осложнениями, травмы стопы, рахит, поднятие тяжестей, избыточный вес, неправильная обувь. Очень большое значение имеет лечебная физкультура. Такую физкультуру можно делать и во время игры с ребенком, ходить по скалке, доставать предметы с помощью ног, лазать по шведской стенке.

Игры при плоскостопии

Сидя по-турецки

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по-турецки рядом с гимнастической стенкой. Встают, придерживаясь за опору, ноги скрестно. Нужно постоять на наружных краях стопы. Сесть. При повторении упражнения – впереди другая нога.

Загрузи машину

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно (можно в 2 шеренгах).

Увези машину

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом. (можно в 2 шеренгах).

Нарисуй картину

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.
Дети, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок .

Поймай рыбку

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.
В таз с водой опускаются камешки. детки пальцами ног ловят рыб.

Найди клад

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.
В таз с водой опускаются камешки, палочки (любые предметы) . детки пальцами ног ловят тот предмет. который им называет педагог.

Стирка

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.
На полу платочки. пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, (опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду (стирают- 2р) а потом собирают в гармошку и отжимают.



Инструктор по ФК: Лобачева К.Р.