КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Стопы несут опорную и амортизирующую функции, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при передвижении.

Плоская или уплощенная стопа может быть врожденной, а может и образоваться в процессе жизни человека. При плоскостопии нарушается нормальная функция самой стопы, а значит и всех ее функций. Поэтому профилактика плоскостопия и своевременное обнаружение уплощения стопы чрезвычайно важны в период роста и развития опорно-двигательной системы организма. В возрасте 3 - 7 лет необходимо корректировать склонные к уплощению стопы, и закрепить правильный свод стопы.

Для предупреждения плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

1. ОБУВЬ.

Обувь для ребенка должна быть с небольшим каблучком (пол сантиметра), мягким супинатором и жестким задником. Нельзя носить слишком тесную обувь и обувь на плоской подошве. Ребенку не следует донашивать чужую обувь.

2. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Необходимо регулярно выполнять упражнения для профилактики плоскостопия, укрепляющие мышцы стопы и голени, а также тонизировать мышцы стопы ходьбой босиком по песку, траве, гальке, прочим неровностям или по специальному коврику. Формирование свода стопы нуждается в постоянной тренировке.

3. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.

Необходимо вести активный образ жизни, выполнять общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц свода стопы).

Для проведения занятий по профилактике и коррекции плоскостопия желательно использовать массажные коврики; массажные мячи различного размера.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия,которые можно выполнять в домашних условиях.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на пятках.
2. Ходьба на наружном крае стоп.
3. Ходьба на носках, на носках с поворотом пяток внутрь
4. Ходьба с согнутыми пальцами стоп.
5. Ходьба спиной вперед.

Упражнения в положении стоя

1. Стоя, стопы параллельно, руки на поясе: подниматься вместе и попеременно на носки;
2. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно;
3. Перекат с пяток на носки и обратно;
4. Сокращение стоп, сокращение стоп с продвижением вперед;
5. Сведение и разведение пяток;
6. Полуприседание и приседание на носках;

Упражнения в положении сидя на полу

1. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п.
2. Ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
3. Скользящие движения стопы одной ноги по голени другой, с одновременным охватом поверхности голени. То же другой ногой.
4. Сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения по максимальной окружности в обе стороны, поворот стоп подошвами внутрь.
5. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другую сторону. Тоже пальцами стоп другой ноги.
6. Захват и удержание мяча (среднего размера) двумя стопами, перекладывание с места на место.

Упражнения на массажном коврике.

1. Ходьба медленная с глубоким перекатом стопы.
2. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
3. Перекаты с носков на пятки и обратно.
4. Приставные пружинящие шаги .