

Консультация для родителей «Упражнения и игры для профилактики и лечения плоскостопия»

В идеале стопа человека состоит из внутренних сводов и выпуклых поверхностей. Но у многих людей или от рождения или со временем свод стопы опускается — она становится плоской. Это и называется плоскостопием.

Самая распространенная причина — недостаток или избыток нагрузки на ноги. Это может быть вызвано, например, неправильной обувью. Примерно 3% людей получают плоскостопие «в наследство» от родителей.

Но чаще плоскостопие встречается у детей, недостаточно развитых физически. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной, так как связки и мышцы стоп от перенапряжения растягиваются, теряют пружинящие свойства. В результате чего, своды стоп расплющиваются, опускаются и возникает плоскостопие.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому при изменении формы она не может должным образом выполнять свою работу, и возникает смещение таза, изменения в позвоночнике. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребёнка.

Чтобы способствовать общему оздоровлению организма и укрепить связочно-мышечный аппарат голени и стопы необходимо использовать специальные упражнения, а для того чтобы гимнастика приносила ребёнку радость, вводим элементы игры.

Ребёнок должен как можно больше ходить на наружных краях стоп, на носках, согнув пальцы ног. Он должен как можно чаще захватывать пальцами ног различные предметы, выполнять приседания, при которых носки будут смотреть внутрь, а пятки – разведены.

И результаты не заставят себя ждать.

Предлагаем несколько упражнений и игр для профилактики и лечения плоскостопия.

Упражнения необходимо выполнять в медленном темпе.

«Наводим порядок»

Дети пальцами ног берут карандаши и складывают в корзинку.

«Гусеница»

Сгибать пальчики, плавно подтягивая пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать.

«Лягушка»

Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется одновременно двумя стопами.

"Нарисуй картину"

Фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаги любой рисунок.

"Обезьянки читают газету"

Пальчиками ног смять газету, потом разгладить. Порвать газету на части пальцами ног.

«Мишки»

Неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами.

«Мишки и шишки»

Покатать шишку (мяч) левой ногой, затем правой и поднять, захватив шишку (мяч) ступнями ног.

"Поймай рыбку"

В таз опускаются камешки, дети пальцами ног ловят «рыб». Летом можно налить в таз воды.

"Стирка"

На полу лежат платочки, пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, опускают и поднимают 2 раза, затем берут платочек за край и опускают (стирают- 2р, потом собирают в гармошку и «отжимают».

«Ловкие ноги»

Дети сидят на полу, руки назад, опираясь о ковер. Между широко расставленными ногами - палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. В конце упражнения, 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Можно выполнять упражнение со словами:

Я платок возьму ногой, поднесу его к другой,

И несусь, несусь, не сплыву, палку я не зацеплю.

"Качели"

Попеременно подниматься на пальцах и опускается на пятки.

Хорошо использовать природно-оздоровительные факторы.

Хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.) в теплое время года, по искусственным грунтовым дорожкам в холодное время года.

Закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка, обтирания стоп, контрастное обливание ног, "рижский" метод, интенсивное закаливание стоп) в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний.