

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.



Стопа является важным опорным и рессорным аппаратом человека, а также выполняет функцию активных периферических сосудистых насосов. Наиболее часто встречающаяся патология стопы – *плоскостопие* – уплотнение свода стопы, понижение опорной функции ног, изменение положения таза.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, которые принимают участие в поддержании сводов стопы. Это происходит из-за того, что детская стопа достаточно короткая и сужается в области пятки, пальцы ног не прилегают друг к другу, а расходятся. Поскольку дети совершают достаточно большое количество движений, стопы быстро утомляются. Вследствие этого происходит их деформация.

Другой причиной неправильного развития детской стопы является ношение неправильно подобранной обуви (тесной, с зауженным носком, высоким каблуком, мягкой пяткой).

В основе профилактики плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод стопы, ношение правильно подобранной обуви и ограничение нагрузки на нижние конечности. Специальные упражнения для стоп должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями для мышц верхних конечностей, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей, тем более что плоскостопие чаще возникает у ослабленных детей.

Дети должны иметь представления: что такое плоская стопа, свод стопы; какой вред здоровью наносит плоскостопие; какие упражнения надо делать для профилактики плоскостопия, как правильно выполнять эти упражнения;

о многообразии упражнений для стоп.

Чему дети должны научиться: выполнять чётко и правильно упражнения для профилактики плоскостопия.

Правила, которые необходимо соблюдать в целях предупреждения возникновения плоскостопия:

- ✓ ношение жёсткой обуви;
- ✓ наличие каблука высотой 1,5-2 см;
- ✓ использование ортопедических стелек;
- ✓ корректирующая гимнастика для стоп;
- ✓ массаж стоп;
- ✓ занятия плаванием, катание на велосипеде, пешие прогулки, походы;
- ✓ ходьба босиком по земле, песку, траве, гравию.

Корректирующая гимнастика для профилактики плоскостопия.

Комплекс №1

Упражнения с 1-го по 7-ой чередуются с обычной ходьбой.

1. Ходьба обычная.
2. Ходьба на носках.
3. Ходьба с перекатом с пятки на носок.
4. Ходьба на наружных сводах стопы.
5. Ходьба по ребристой доске.
6. Ходьба по «Коврику здоровья» (пуговицы, палочки, кольца, камушки и т. д.).
7. Сидя на стуле. Упражнения с использованием массажного мяча небольшого размера:

- прокатывание мяча вперёд-назад (1 минута);
- круговые движения стопой, стоящей на мяче (1 минута);
- подбрасывание мяча вверх, захватывая его ступнями;
- «рисование» мячом геометрических фигур.

8. Встряхивание ногами и стопами.

9. Обычная ходьба.

Продолжительность гимнастики: 10 минут.

Комплекс №2 (упражнения лёжа)

1. «Уголки».

И. п.: лёжа на спине, ноги согнуты, стопы вместе, упираются в пол.

Выполнение: разведение пяток с возвращением в исходное положение.

2. «Острый носочек».

И. п.: лёжа на спине, одновременное оттягивание носков.

3. «Поглаживание».

И. п.: лёжа на спине, ноги врозь.

Выполнение: скользящее движение подошвенной поверхностью стопы правой ноги по голени левой ноги, пытаясь охватить голень. Пальцы не сгибать. Ноги поменять.

4. «Отрываем пяточки».

И. п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и упираются в пол.

Выполнение: поочерёдное отрывание пяток от пола; одновременное отрывание от пола.

5. «Дружные пяточки».

И. п.: лёжа на спине, ноги согнуты, упираются в пол.

Выполнение: развести колени, стопы касаются друг друга подошвенными поверхностями, развести пятки, вернуться в исходное положение.

6. «Стряхнём усталость».

И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

В.: поднять согнутые ноги вверх и потрясти ими (мелкая тряска-вибрация).

Упражнения на профилактику плоскостопия для самостоятельного выполнения детьми по Ю. Ямпольской.

Упражнение «Каток».

Стопой катать мяч вперёд-назад. Выполнять вначале одной, затем другой стопой.

Упражнение «Разбойник».

Выполнять, сидя на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течении всего упражнения. Пальцами ног стараться подтянуть груз (небольшой груз или книгу), положенный на полотенце. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Маляр».

И. п.: сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены. Большим пальцем одной ноги проводить по подъёму другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Поглаживание повторяется 3-4 раз сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Сборщик».

Стоя, собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (мелкие игрушки, шишки, прищепки для белья, салфетки и т. п.), складывать их в кучку. Другой ногой повторить то же самое. Затем пальцами ног переложить эти предметы из одной кучки в другую. Стараться при переносе предметы не терять.

Упражнение «Художник».

Карандашом, зажатым между пальцами ног, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Рисовать по очереди обеими ногами.

Упражнение «Гусеница».

И. п.: сидя на полу с согнутыми ногами, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, подтягивать пятку вперёд к пальцам. Затем пальцы снова выпрямляют и движение повторяется. Выполнять двумя ногами одновременно.

Упражнение «Серп».

И. п.: сидя на полу с согнутыми ногами, стопы на полу на ширине 20 см. Согнутые пальцы ног сначала соединить, затем развести в разные стороны, пятки при этом остаются на одном месте.

Упражнение «Мельница».

Сидя на полу с выпрямленными ногами, описывать ступнями круги в двух направлениях.

Упражнение «Барабанищик».

Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола. Двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения ноги постепенно выпрямляются.

Упражнение «Хожжение на пятках». Ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвами.

Каждое упражнение повторить несколько раз (6-8 раз). Продолжительность занятий – 10 минут. Перед каждым упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках на одной или двух ногах. Дыхание произвольное.

Инструктор по физической культуре Меланьина И. Н