

Консультация для родителей

«Профилактика плоскостопия в игровой форме дома»

Плоскостопие у ребенка – весьма распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата. По сути - это деформация стопы ребенка с уплощением ее свода. Обычно деформируется у ребенка продольный свод стопы, из-за этого подошва становится плоской и начинает всей своей поверхностью касаться пола. Последствия плоскостопия пагубно воздействуют на здоровье и развитие ребенка.

Родители должны помнить, что своевременное лечение и профилактика плоскостопия вернет ребенку здоровье и уверенность в себе. Предлагаю Вашему вниманию комплекс игровых упражнений для профилактики плоскостопия.



Упражнение «разбойник» — ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «маляр» — ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3 — 4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



Упражнение «сборщик» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, еловые шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

Упражнение «художник» — ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой, упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «гусеница» — ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Продвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

Упражнение «кораблик» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

Упражнение «мельница» — ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в двух направлениях.

Упражнение «серп» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

Упражнение «барабанщик» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Упражнение «окно» — ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Упражнение «хождение на пятках» — ребенок ходит на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.

Такие упражнения при плоскостопии у детей, составленные в игровой форме, очень нравятся детям и выполняются ими охотно. Вам остается только проследить, чтобы они делали их правильно и регулярно. Интересуйтесь успехами ребенка. Это побудит его еще больше стараться, а в итоге — прекрасные результаты.



Инструктор по физической культуре Дмитриева М.А.