

Консультация для родителей инструктора по ФК.

Профилактика плоскостопия.

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем 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. 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.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений.

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.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.



Упражнения для коррекции стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на пятках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
3. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
4. Ходьба на внутренних краях стоп в среднем темпе в течение 1–3 минут.
5. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
6. Ходьба по палке. Катание палки.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
9. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).
10. Сидя на стуле положить на пол бумажную салфетку и удерживая ее одной стопой пытаться пальцами другой захватить и порвать.

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия, детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, организовывать подвижные игры.

Подготовила инструктор по ФК

М.А. Дмитриева