Зарядка по профилактике плоскостопия в домашних условиях.

Инструктор по физической культуре

Толстая Е.С

Нарушение строения и функций стопы приводит к развитию различных заболеваний. Чаще всего страдает рессорная функция, что способствует формированию плоскостопия…Неотъемлемой частью работы детского сада является взаимосвязь с родителями. Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показывает, что папы и мамы мало знают о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью закаливания, физических упражнений, подвижных игр.

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Плоскостопие - это деформация стопы с уплощением ее свода.

Плоскостопие встречается у детей самого разного возраста – от новорожденных до старших школьников. Этому заболеванию часто сопутствуют неприятные и даже болевые ощущения, особенно при ходьбе и беге. А поскольку у детей подвижность повышена, плоскостопие может доставлять им массу неудобств.

Каждый родитель должен знать:

Неправильно подобранная обувь приводит:

- к косолапости.
- плоскостопию.

Предупредить плоскостопие легче, чем лечить. Полезны занятия плаванием, ходьба, езда на велосипеде. Очень полезно побегать ребёнку босиком или в носках дома. Летом рекомендуется чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком (песок, гравий, скошенная трава) – это хорошая гимнастика для стоп. Хорошее воздействие оказывают прохладные ванны, массажные коврики. Также полезны упражнения для стоп.

Упражнения для стоп в домашних условиях:

Упражнения выполняются: в исходных положениях лежа, сидя, стоя и в процессе ходьбы, что дает возможность регулировать нагрузку на определенные мышцы голени и стопы. В начале необходимо ограничиться выполнением упражнений в исходных положениях лежа и сидя. Упражнения

следует выполнять с чередующимся сокращением и расслаблением мышц. В дальнейшем рекомендуется включать упражнения со статической нагрузкой.

- Все упражнения выполнять босиком. Взрослый активный участник, выполняет вместе с ребенком, контролирует правильность упражнения. Самым доступным методом лечения плоскостопия у детей являются специальные физические упражнения, а так же езда на велосипеде и плаванье.
- Одно из основных упражнений против плоскостопия – это вращение ступнями обеих ног в разных направлениях. Такую тренировку лучше выполнять в положении сидя.
- В этом же положении так же можно соединять подошвы стоп вместе. Тело ребенка довольно гибкое и такая зарядка ему удастся без особых усилий.
- В вертикальном положении, стоя на ровной поверхности, рекомендуется делать подъем на носки с разведением и сведением пяток. Затем можно просто походить какое-то время «на носочках».
- Многим детям очень нравиться упражнение «качели». Для этого нужно меняя очередность ног поднимать пятку, не отрывая пальцев от пола.
- Небольшой мячик можно покатать, прижав его к полу поверхностью свода стопы, но для этого так же хорошо подойдет гимнастическая палка или обыкновенная скалка.
- В веселую игру можно превратить упражнение захвата и приподнимания различных предметов пальцами ноги. Для этих целей хорошо подойдут губки, мелкие игрушки или бумажные салфетки.
- Помимо ходьбы «на носочках», при лечении плоскостопия хорошо помогает ходьба «на пяточках», а также на внешней и внутренней стороне стопы.

Зарядку от плоскостопия нужно проводить регулярно, иначе положительный эффект может не наступить. Конечно, маленького ребенка трудно усилием воли заставить делать такой комплекс упражнений постоянно. Что бы помочь ему в этом, родителям можно превратить такие занятия в небольшое соревнование, и привлечь к этой игре всех членов семьи.