

Профилактика плоскостопия

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

Лечебная гимнастика является основным методом лечения плоскостопия и его профилактики. Самое важное состоит в том, каким образом ребенок будет воспринимать занятия. Надо не просто предоставить ему возможность упражняться, следует прививать ребенку любовь к движениям.

Для того, чтобы гимнастика приносила больше радости ребенку, вводите в упражнения элементы игры. Делать упражнения можно когда угодно и где угодно, нет необходимости создавать специальные условия. Главное — упражняться ежедневно, превращая эти движения в привычку.

При плоскостопии необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели стопы и пальцев, мышцы, поворачивающие стопу подошвой внутрь.

Чтобы исключить статическую нагрузку на ослабленные мышцы, лучше начинать с упражнений, выполняемых в положении сидя. Затем, по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, следует переходить к упражнениям в положении стоя.

«**Весёлые лапки**» Исходное положение (И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

«**Построим мостик**» (Для малышей это упражнение можно назвать «Построим домик для мышки»). И.п. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в и.п.

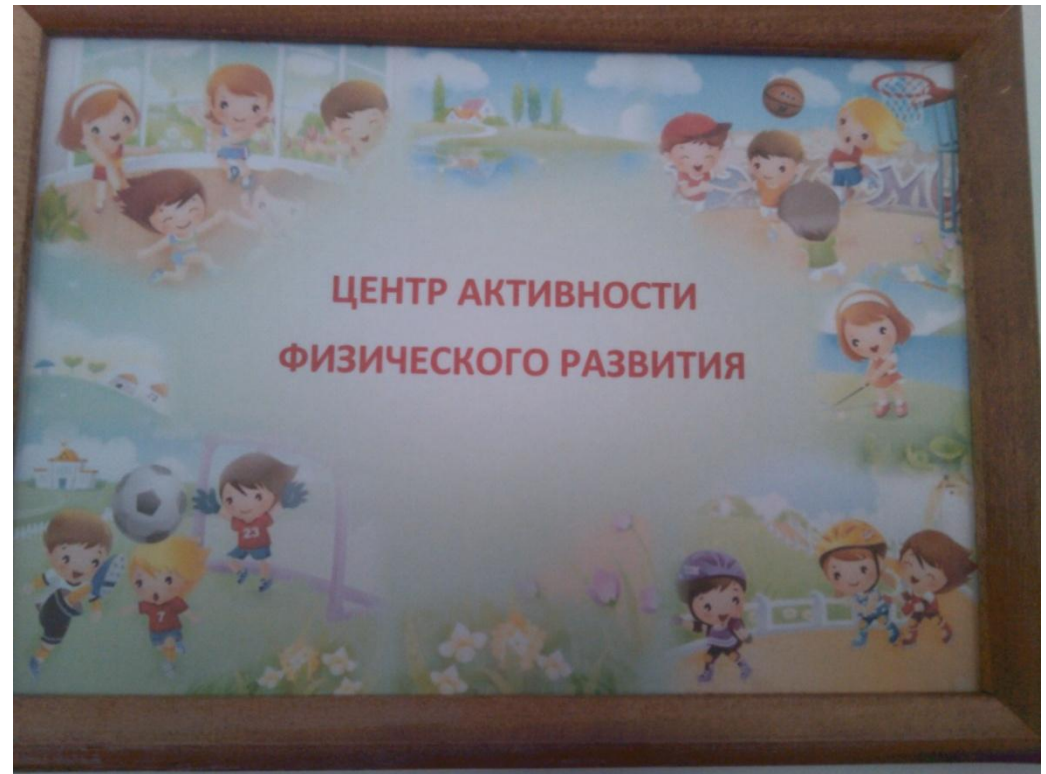
«**Гусеница**» И.п. сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать! Выполняется в медленном темпе.

«**Лягушка**» И.п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется одновременно двумя стопами, в медленном темпе.

«**Братья-близнецы**» И.п. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают – на левой расслаблены, и наоборот.

В детском саду оборудован физкультурный зал для двигательной физической активности с разнообразным физкультурным оборудованием.

Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность двигательной деятельности, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.



Создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной

среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, педали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы, специальные тренажеры).



Тренажеры, массажный коврик



КОМПЛЕКС С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2 . И.п. - то же

1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 - держать

7-8 - И.п.

3. И.п. - то же

1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол

3-4 - и.п.

4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.

Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

5. И.п. - то же.

Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

6. И.п. - стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.



Ожидаемые результаты:

- Уменьшение количества детей, имеющих нарушение стопы
- Улучшение состояния опорно – двигательного аппарата
- Улучшение формы и функции стопы