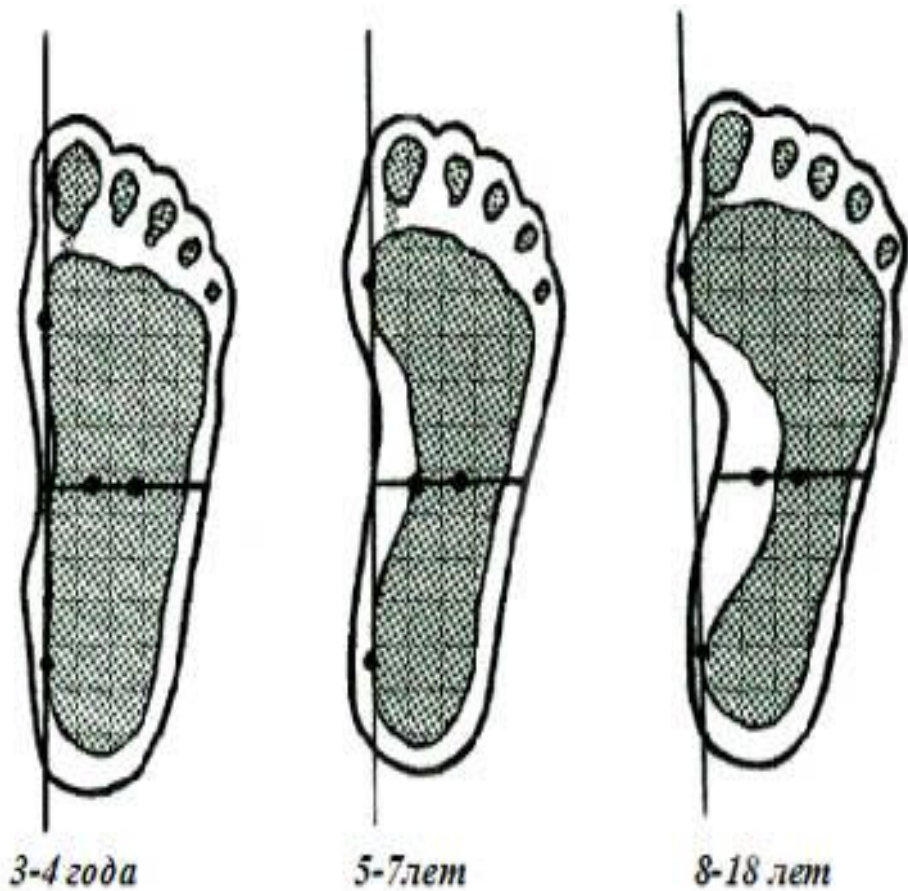


Профилактика плоскостопия у детей

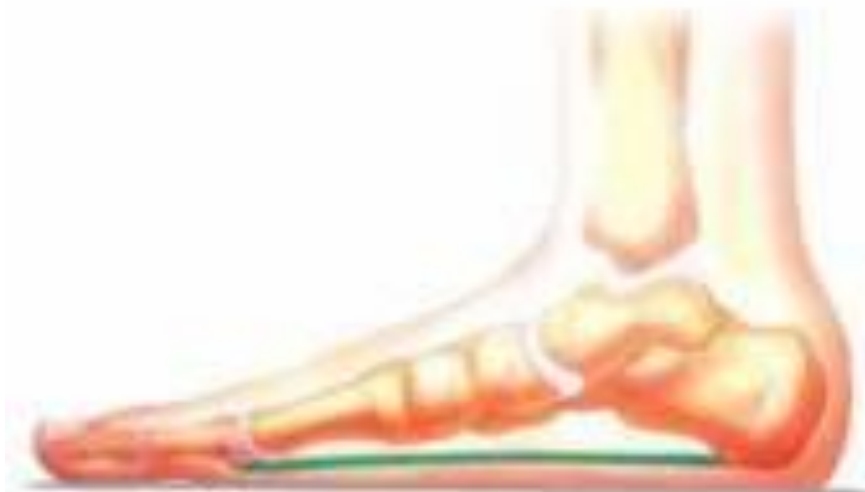


Ерофеевская В.Н.
Инструктор по
физической культуре

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов.



Нормальная стопа



Плоская стопа

Факторы, ослабляющие мышечно-связочный аппарат стопы:

- избыточный вес
- ношение неудобной обуви
- нерациональные нагрузки
- травмы стопы и голеностопного сустава
- некоторые врождённые состояния (косолапость)
- тяжёлые инфекции (полиомиелит) и их осложнения
- перенесённый в детстве рахит

Диагностика плоскостопия

Дети наступают ногой на плантограф. По отпечатку следа определяют наличие плоскостопия.

Для этого на отпечаток наносят две линии: АВ, соединяющую середину пятки с серединой основания большого пальца, и АС, соединяющую середину пятки со вторым межпальцевым промежутком.

Если внутренний изгиб контура отпечатка стопы заходит за линию АС или располагается на ее уровне – стопа нормальная; если находится между линиями АВ и АС – стопа уплощена (плоскостопие 1-й степени); если не доходит до линии АВ – плоскостопие 2-й и 3-й степени.



**Идеальная обувь
должна быть
точно по ноге,
нигде не давить,
не натирать**

Обувь должна быть
легкой. Высота
каблука не
превышать 3-4 см.



В качестве профилактики очень полезна ходьба босиком



Цель:

**Формирование и
укрепление
СВОДОВ СТОП.**

Задачи:

- ❖ Развитие основных функций стоп
- ❖ Обучение правильной постановке стоп
- ❖ Увеличение подвижности в суставах стоп
- ❖ Улучшение кровообращения стоп
- ❖ Улучшение координации

Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы



Прокатывание
мяча вперед –
назад,
круговыми
движениями,
захват мяча
двумя ногами



Катание палки,
кегли, бутылки и
т.д.



Массаж стопы мячом «ежиком», флаконом из-под дезодоранта



«Гусеница» - подтягивание ленточки пальцами, захват пальцами



Ходьба по канату прямо, боком приставным шагом



Эти упражнения выполняются с обязательной страховкой



Ходьба по обручу на «ямочке», на пятках, на носках, прямо



ходьба по скамейке (страховка обязательна)



Ходьба по оздоровительным дорожкам (чередуются мягкое и твердое покрытие)



Специальные упражнения целесообразно включать в игры, не заметно увеличивая их количество каждый день. Не забывая про перегрузки, даже «специальные».

Для детей дошкольного возраста достаточно 15 – 20 минут в день. Но в любом возрасте начинают с пяти – шести, не более упражнений.

“Мудрый лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодец, когда человека уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой. Разве это не слишком поздно?”

Хуан Ди Нэйцзин «Трактат о внутреннем Желтого Императора Хуан-ди», К

Спасибо

за

внимание!!!