

## «Детское плоскостопие и профилактика»

### Плоскостопие



Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Любое нарушение в области этого сустава может отрицательно повлиять на походку, осанку ребёнка.

Эффективными способами предупреждения косолапости и плоскостопия являются укрепление костно-мышечного аппарата специальными упражнениями. Гигиена и массаж ног с использованием особых предметов: камушков, деревянных палочек, мешочков с песком, верёвок, набивных мячей и т.д. и

специальных приспособлений. Плоскостопие у детей дошкольного возраста можно объяснить функциональной незрелостью костно-связочного аппарата, слабостью мышц.

Дети, страдающие плоскостопием быстро устают, при ходьбе жалуются на боль в области голеностопного сустава и позвоночника.

Одним из способов борьбы с утомлением, коррекции недостатков и деформации являются закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями, массажирование рефлекторных зон стопы. Как средство эффективного массажа рекомендуется дорожка – массажёр, которая оказывает довольно мощное тонизирующее общеразвивающее действие. Проходя по дорожке – массажёру с ребристыми поверхностями, ребёнок под тяжестью тела перекачивает стопу от пятки до кончиков пальцев и тем самым массирует, фактически все рефлекторные зоны подошвы. Снимает и утомляемость, восстанавливается работоспособность.

На дорожке – массажёре целесообразно выполнять следующие упражнения: ходьба медленная с глубоким перекатом стопы, ходьба на носках, на наружных краях стопы, поочередное топтание ногами с высоким подниманием колен, приставные пружинящие шаги, лёгкие поскоки и прыжковые упражнения и т.д.

#### ***Профилактика и коррекция плоскостопия.***

Для предупреждения и коррекции плоскостопия у дошкольников необходимы специальные приёмы и методы. Упражнения проводятся в определённой последовательности в три этапа.

*На первом этапе* дети выполняют упражнения без предметов. Носками и пальцами ног делают различные движения: вверх – вниз, вправо – влево; из положения основной стойки тяжесть тела переносится в разные части стопы, выполняются повороты, круги, пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот.

*На втором этапе* детям предлагаются упражнения с предметами: захватывание пальцами стопы мелких предметов, удержание и выбрасывание их (камушки разных размеров, круглые палки, прутья, верёвки разной толщины, мешочки с песком и т.д.),

перекачивание стопой набивного мяча, кроме того, давление стопой на резиновый массажёр и ходьба по резиновой дорожке – массажёру.

На третьем этапе сравнительно усложняются двигательные действия ребёнка, используются различные приспособления универсального типа, усложняется также способ перемещения ребёнка на этих снарядах: дети ходят по наклонной доске (угол наклона которой постепенно увеличивается), по дорожкам, лесенке, мостику – качелям, ребристым доскам, рейкам гимнастической лестницы, кирпичам и т.д.

### *Предлагаю, вашему вниманию, некоторые упражнения для профилактики плоскостопия.*

#### **Упражнения при ходьбе.**

1. Ходьба на пятках.
2. Ходьба на наружном крае стоп.
3. Ходьба на носках, на носках с поворотом пяток внутрь
4. Ходьба с согнутыми пальцами стоп.
5. Ходьба спиной вперед.

#### **Упражнения в положении стоя.**

1. Стоя, стопы параллельно, руки на поясе: подниматься вместе и попеременно на носки;
2. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно;
3. Перекат с пяток на носки и обратно;
4. Сокращение стоп, сокращение стоп с продвижением вперед;
5. Сведение и разведение пяток;
6. Полуприседание и приседание на носках;

#### **Упражнения на массажном коврике.**

1. Ходьба медленная с глубоким перекатом стопы.
2. Ходьба на носках, на наружных сводах стопы.
3. Перекаты с пяток на носки.
4. Приставные пружинящие шаги .
5. Легкие поскоки, прыжковые упражнения.

#### **Упражнение сидя на стульчике**

1. Собираение с пола мелких предметов (карандашей) или ткани пальцами ног.
2. Катание карандаше

#### **Комплекс с различными предметами.**

1. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

2. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

3. «Сборщик» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

4. «Художник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

5. «Носильщик» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами, поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик исходное положение. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в исходное положение.