

Практикум для родителей и детей. «Профилактика плоскостопия. Занимательные упражнения для детей 3-7 лет»

ИФК: Илясова Любовь Сергеевна

Май 2023

Плоскостопие — это заболевание костно-связочного аппарата, при котором происходит деформация стопы с уплощением ее свода

Одной из причин развития плоскостопия – является недостаток или избыток нагрузки на ноги. Например, это может быть связано с ношением неправильной обуви.

Ходьба по траве, камням, песку вынуждают работать мышцы и связки. При отсутствии нагрузки мышцы слабеют, в том числе и мышцы стоп и не могут поддерживать стопу в правильном положении.

Признаки, по которым можно понять о начальной стадии плоскостопия:

После физической нагрузки стопа побаливает;

К вечеру стопы устают и отекают, боль охватывает всю ногу вплоть до коленного сустава. Боли в ногах могут сочетаться с головными болями; стопа стала широкой настолько, что не влезает в привычную обувь; старая обувь стоптана с внутренней стороны.

Надо чаще давать отдых ногам – регулярно делать гимнастику стоп, массаж. Для профилактики плоскостопия у детей нужно тщательно подбирать обувь, которую будет носить ребёнок. Очень важно, чтобы ребенок не донашивал чужую обувь, так как разношенная колодка неправильно распределяет нагрузку на стопы.

Обувь для ребенка должна быть удобной, подходить по размеру, с небольшим каблучком, жёстким задником и мягким супинатором, который будет обеспечивать правильное формирование стопы.

В рамках воспитания здорового образа жизни у детей в детском саду ежедневно проводится утренняя гимнастика. На занятиях по физической культуре используются дыхательные упражнения; упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета, профилактику плоскостопия. Для большей эффективности рекомендуется выполнять упражнения в домашних условиях совместно с родителями.

При выполнении комплекса упражнений в совместной деятельности родителя и ребенка в домашних условиях решаются следующие задачи:

1. Повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей
2. Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.
3. Создание доброжелательной, эмоционально-насыщенной атмосферы совместной деятельности детей и взрослых.
4. Способствовать правильному формированию и укреплению мышц свода стопы.

Уважаемые родители! Предлагаю Вашему вниманию следующие упражнения, направленные на профилактику плоскостопия:

Для выполнения упражнений Вам понадобятся:

- Физкультурная форма
- Коврик
- Маленький колючий мяч

- Трубочка или палочка
- Карандаш
- Массажные дорожки (можно сделать в домашних условиях)
- Канат или веревка

Упражнения выполняются босиком или в носочках.

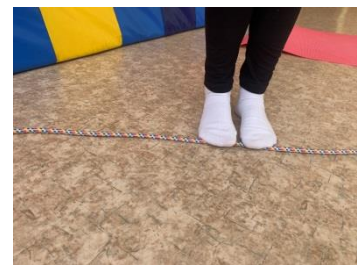
1. Ходьба в различных вариантах:

- «На носках»,
- «На пятках»,
- «Медвежата» (на внешней стороне стопы),
- «Путаем следы» (во время ходьбы ставим стопы перпендикулярно, буквой «Г»).



2. Ходьба с применением массажных дорожек:

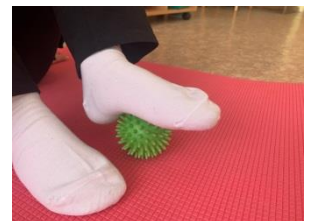
- Ходьба по ребристой доске,
- Ходьба по дорожке с различными неровностями,
- «Совушки» (ходьба приставным шагом боком, пальцы на канате, пятки стоят на полу)



3. «Ежики»

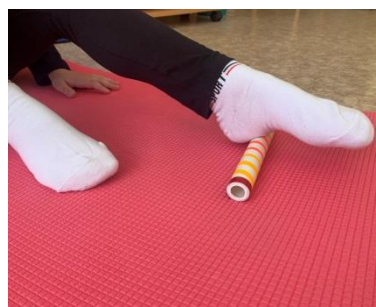
Упражнения выполняются с колючими мячами:

- Прокатывание мяча вперед-назад,
- Выполнение круговых движений стопой,
- Прокатывание мяча, зажатый между стопами.



4. «Смельчаки»

Прокатывание палочки вперед-назад.



5.«Нажми на педали»

И.П.-сидя, ноги согнуты в коленях.

На 1-2 натянуть носки на себя, на 3-4 вернуться в исходное положение.



6.«Нарисуем фигуру»

Пальцами ног зажимается карандаш. Стоя на одной ноге (с опорой) ребенок представит, а затем в воздухе рисует задуманную фигуру.



Плоскостопие — это одно из немногих заболеваний, которое легче предотвратить, чем лечить.

Благодарю за внимание! Растите здоровыми!