За здоровьем – в зал ЛФК

Автор-составитель:
руководитель ЛФК
Колышева Елена Викторовна

С каждым годом ухудшается состояние здоровья подрастающего поколения, увеличивается численность детей с проблемами физического и психического развития, нуждающихся в психолого-медико-педагогической помощи. В структуре заболеваемости детей школьно-дошкольного возраста нарушение опорно-двигательного аппарата занимает одно из ведущих мест.

Профилактику плоскостопия и коррекцию осанки следует начинать с дошкольного возраста, когда скелетно-мышечная система еще формируется.

Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит. Перегрузка, переутомление стопы часто возникает у детей с избыточным весом. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его лечить.

Для укрепления мышц, формирования ее сводов применяются традиционные упражнения: ходьба, ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, бег, подскоки и прыжки на носках, перекаты с пятки на носок, передвижения по канату, ходьба и бег по песку, камням.

Рекомендуемые упражнения

Массаж стоп. Поглаживание и растирание.

«Сборщик». И.п.: сидя на стуле. Ребенок пальцами одной ноги собирает мелкие предметы, разложенные на полу (пуговицы, карандаши и т.д.) и складывает в одну кучу. Затем упражнение выполняется другой ногой.

«Художник». Ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Затем упражнение выполняется другой ногой.

«Гусеница». И.п.: сидя на стуле. Ребенок сгибает пальцы ног и выпрямляет.

Прокатывание мяча. И.п.: сидя на стуле.

«Собери платок». И.п.: сидя на стуле, платок на полу. Распрямить пальцы, собирать платок под ступню.

Плохое развитие стопы неблагоприятно влияет на осанку детей. А дефекты осанки в свою очередь на повышение утомляемости, головные боли и боли в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение, подвижные игры, утренняя гимнастика, закаливание, плавание, достаточное освещение, правильно подобранная мебель и постоянное наблюдение за позой ребенка.

На базе нашего Центра работает зал ЛФК для детей от 3-х до 18 лет с проблемами опорно-двигательного аппарата по рецензированным физкультурно-оздоровительным программам: «Будь здоров!», «Красота и здоровье».

Практика показывает, гораздо легче предотвратить возникновение плоскостопия, нарушения осанки, чем излечить. Регулярное выполнение

комплекса несложных упражнений для укрепления стопы (проводятся босиком), формирования правильной осанки – хорошая профилактика заболеваний.