Профилактика плоскостопия

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»

Работа по профилактике плоскостопия должна быть систематической. Успешность ее проведения обеспечена при тесном контакте мед. работника, воспитателей и родителей.

От формирования стопы в значительной мере зависит и правильная осанка, и походка, и двигательная активность ребенка. При нормальном строении стопы нога опирается на наружный продольный свод, а внутренний несет амортизационную функцию, обеспечивая форму стопы, эластичность походки, предохраняя внутренние органы, спиной и головной мозг от сотрясений при передвижении. Дети, страдающие уплощением продольного свода, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях, походка их напряженная, неуклюжая, они быстро устают.

Резкое снашивание каблучка указывает на увеличенную нагрузку в области заднего отдела стопы, нависание верхней части обуви над подошвой с внутренней или наружной стороны свидетельствует о неправильной походке и боковом искривлении стопы.

Детям, у которых выявлены нарушения рессорного аппарата необходимо регулярно выполнять комплекс профилактических игр, упражнений для предупреждения развития плоскостопия.

<u>Игры, упражнения для профилактики плоскостопия</u>

1. «Кто быстрее пальцами ног соберет пуговицы».
2. «Перейди через ручей по палке».
3. «Косолапый мишка».
4. «Не урони мяч» (зажать ногами).
5. «Собери веревку пальцами ног».
6. Ходьба на носках, пятках.
7. Ходьба босиком по рыхлой неровной поверхности, траве, песку, гальке.

Будьте здоровы!