У ребенка плоскостопие

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания

К сожалению, немало детей страдают плоскостопием. Наша стопа состоит из мелких костей, соединенных связками и мышцами в упругий свод. Если мышцы и связки, поддерживающие стопу, перенапрягаются и слабеют, стопа как бы опускается, расплющивается. Это и есть плоскостопие. Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают при ходьбе, не могут долго стоять, жалуются на боль в ногах, спине.

Стопа – фундамент, опора нашего тела. И любое нарушение фундамента отражается на осанке.

Плоскостопие

Нормальная стопа

При плоскостопии важно правильно подобрать обувь. Она должна точно соответствовать ноге, ее полноте, ширине, длине. Подошва – жесткая, с каблучком. Стелька – ортопедическая. Задник – высокий. Тапочки, чешки, кеды необходимы для физкультуры и музыкальных занятий, нельзя носить их постоянно.

Чаще всего плоскостопие развивается у слабых, плохо развитых физически детей. Поэтому для предупреждения его очень полезны: гимнастика, плавание, подвижные игры, прогулки-походы, занятия спортом. Летом дайте малышу побегать босиком по неровной поверхности, траве, песку, гальке – это прекрасная гимнастика для ног. Следите за положением тела ребенка (спина прямая, смотрит вперед, ступни параллельно).

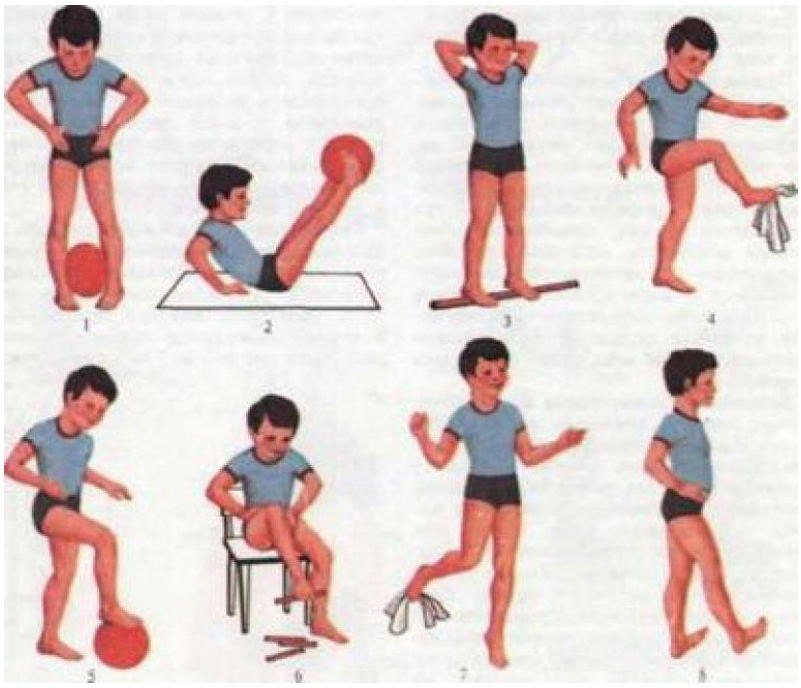
В особо тяжелых случаях врачи назначают тепловые процедуры, ванны, грязи, парафин. Но основное средство лечения и профилактики плоскостопия – специальная лечебная гимнастика, укрепляющая мышцы и связки.

Если ребенок занимается такой гимнастикой регулярно, удается не только приостановить уплощение стопы, но и полностью исправить ее форму.

<u>Комплекс упражнение для дошкольников при плоскостопии</u>

1. Зажав между ногами мяч, медленно передвигаться по комнате, стараясь не уронить его, руки на поясе, спина прямая, смотреть вперед.
2. Ходьба по гимнастической палке приставным шагом боком, руки за голову.
3. Поочередное поднимание мелких предметов с пола (платочек, камешки, пуговицы, карандаши).
4. Ходьба на носках, пятках (с 4 лет).
5. Перекат с пятки на носок.
6. Прыжки на одной, двух ногах.
7. Прокатывание ногами мяча в разные направления, друг другу.

Длительность гимнастики 10 минут, дозировка выполнения упражнений 6-10 раз в зависимости от возраста и состояния здоровья.



Будьте здоровы!