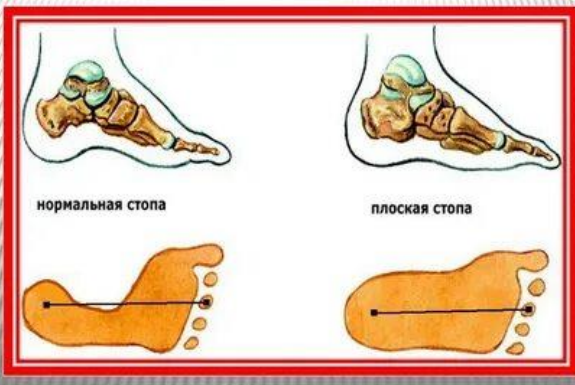


Консультация для родителей

«Комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия»

Плоскостопие – деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты её сводов в сочетании с пронацией (положением) пятки.

ПЛОСКОСТОПИЕ



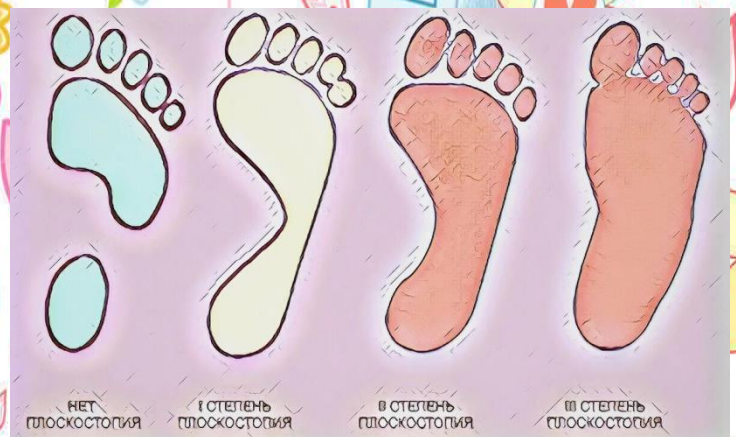
В зависимости от причины возникновения плоскостопия различают врождённую плоскую стопу, рахитическую, паралитическую, травматическую и статическую.

Всё это приводит к повышению утомляемости при ходьбе, боли в икроножных мышцах при длительной ходьбе и к снижению физической работоспособности.

Признаками выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно в средней части. Диагноз плоскостопия подтверждается плантографией – отпечатком стопы с помощью красящих растворов.

Формы плоскостопия:

1. Полая стопа;
2. Нормальная стопа;
3. Уплотненная стопа;
4. Плоская стопа.



Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- Не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве. Оптимальная высота каблука – не более 3-4 см;
- Для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- Выполнить общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц свода стопы) и дополнительно – специальные упражнения (ходьба босиком по скошенной траве, галечнику, массаж тактильным мячом, ходьба по массажным коврикам).

Комплекс упражнений по профилактике и коррекции плоскостопия.

Виды ходьбы:

1. «Лисички» - мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
2. «Кабанчики» - тяжёлая ходьба на пятках.
3. «Мишки» - неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).
4. «Обезьянки» - мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через речку по узенькому мосту).

Упражнения:

1. «Курочка собирает червяков и бросает их цыплятам». Сидя на скамеечке или стульчике, пальчиками ног поднять палочку (карандаш), лежащую на полу, и отбросить её как можно дальше.
2. «Мишка на роликовых коньках» Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.
3. «Обезьянки берут орешки». Захват малого мяча ступнями ног.
4. «Обезьянки читают газету» Пальцами ног рвать бумагу на части.
5. «Обезьянки - художники». Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами ног, нарисовать на листе бумаги, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнышко, цветок, тучку и т.д.).
6. «Обезьянки - музыканты». Поднять пальцами ног погремушку и погреметь. Зажать пальцами ног верёвочку, на которой висит колокольчик и позвонить.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

ПЛОСКОСТОПИЯ:

- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ И НЕТРАДИЦИОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ



С уважением инструктор по физкультуре – Ковальчук Любовь Александровна