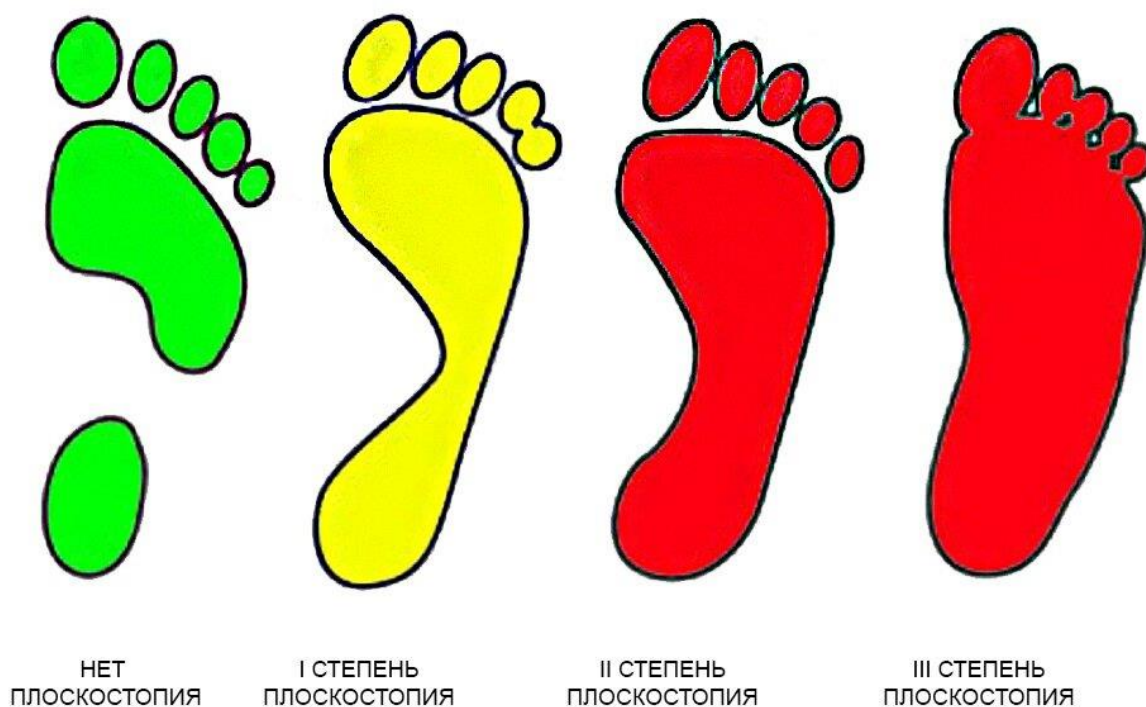


Коррекция плоскостопия

Ноябрь 2020

воспитатель высшей кв. категории Голоухова О.В.



Плоскостопие – это деформация стопы, которая заключается в уменьшении высоты её продольных сводов.

Много неприятностей приносит ребёнку плоскостопие: с ним связаны быстрая утомляемость, боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, в коленях и ступнях.

В результате ребёнок меньше двигается, старается больше сидеть, т.е. не получает полноценной физической нагрузки. Требуются значительные усилия, чтобы освободиться от этого недуга. Гораздо легче предотвратить возникновения плоскостопия, чем его вылечить

Как показывает практика, регулярное выполнение комплекса несложных упражнений для свода стопы надежно гарантирует от возникновения этого заболевания (упражнения проводятся босиком).

Существуют упражнения, не требующие специального оборудования, но эффект их огромен.

Массаж стоп. Поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) стопы к коленному суставу. Массаж можно проводить и при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы. Время выполнения -2-4 минуты.



Упражнения при плоскостопии : активное сгибание и супинация стопы, сгибание и разгибание пальцев, сближение носков обеих стоп, обхватывание стопами мяча .

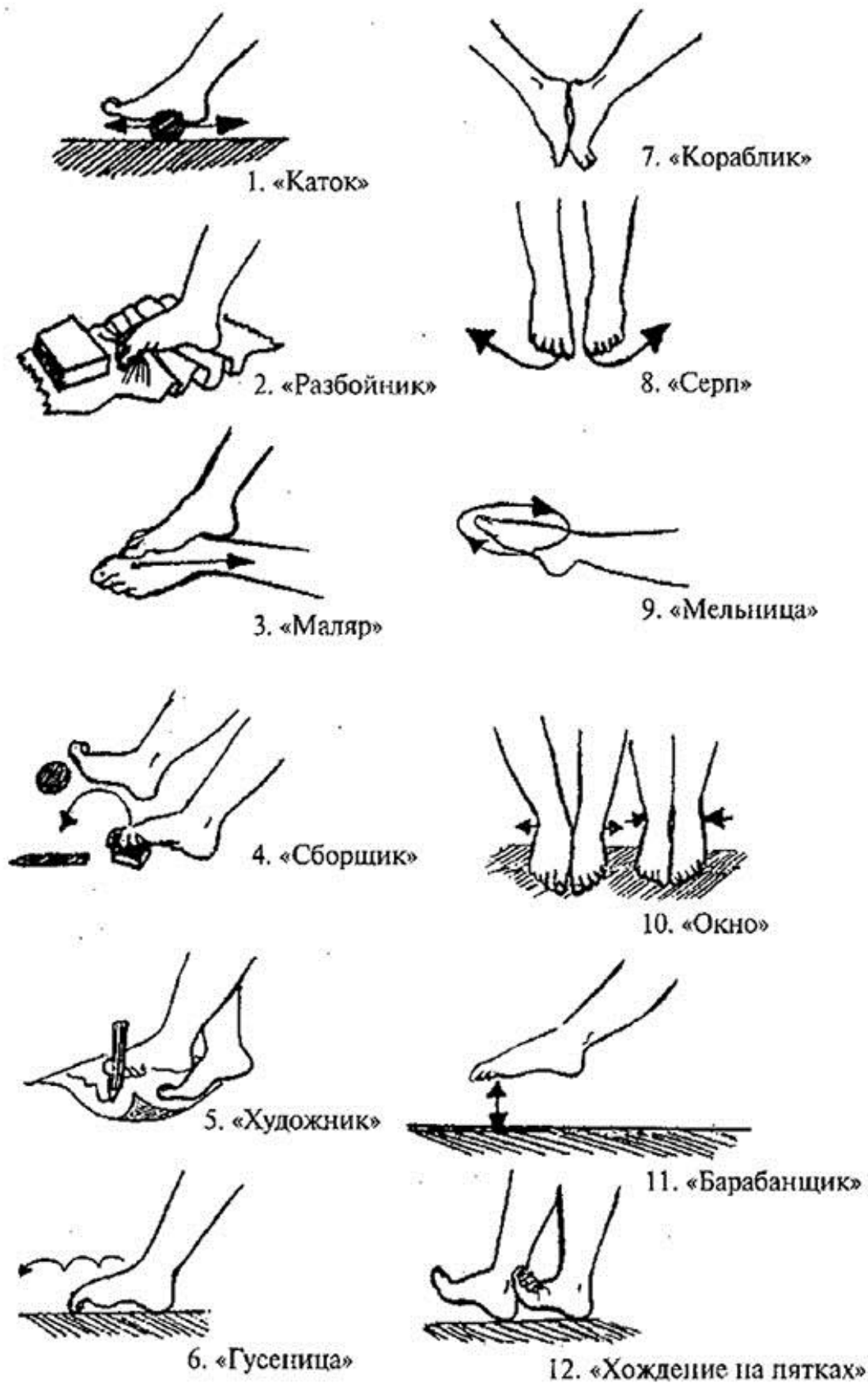
Для удобства в запоминании многие упражнения имеют условные названия и ребенку после показа правильного выполнения достаточно словесной инструкции к выполнению.

Например:

«Сборщик». Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях) ,ребенок собирает пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу (ластик , бумажный шарик ,губку и.т.п.) , и складывает их в кучку. Время выполнения упражнения-1-2 минуты. Затем упражнения выполняется другой ногой.

«Художник». Ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения 30-50 секунд.

«Гусеница». Ребенок сидит на полу, колени полусогнуты, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцев ног, он продвигает пятку вперед, затем пальцы распрямляются: следует новый цикл имитаций движений гусеницы. Выполняются двумя ногами одновременно 30-50 секунд. И др.

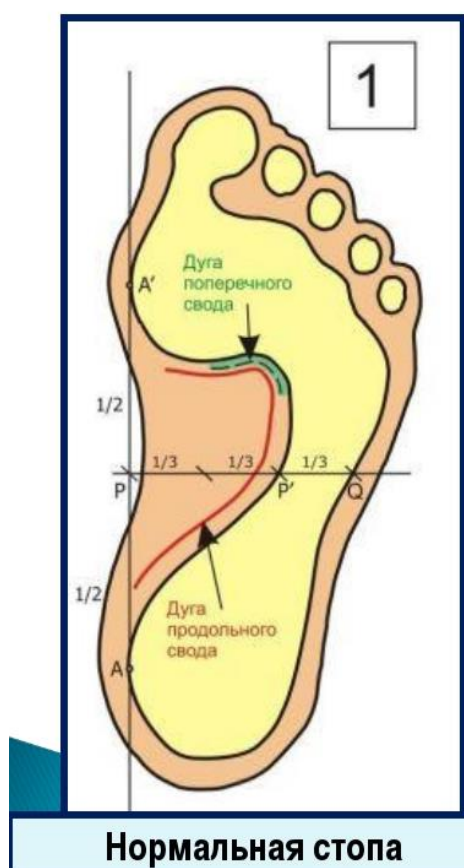


Не обязательно выполнять все упражнения. Начинать тренировку можно с 3-4 упражнений, а через 10-15 дней можно добавлять по одному упражнению.

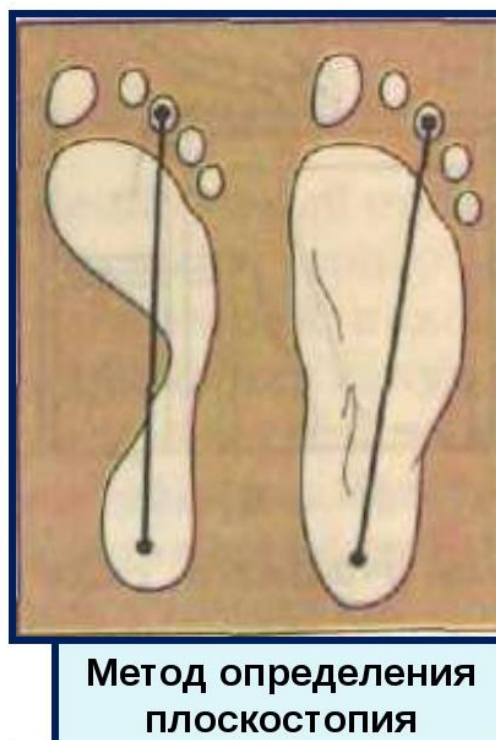
Через 3-4 минуты дать ребенку возможность отдохнуть . Выполнение упражнений 2 раза в день принесет желаемый эффект .Уже через месяц - полтора ребенок почувствует себя лучше.

Полезно также ходить босиком, на цыпочках, заниматься плаванием, подвижными играми. Обувь должна быть на невысоком каблуке- 3-4 см.

Помните! Продолжительная ходьба по твёрдому грунту , длительные стояния, переноска тяжелых предметов провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы.



II. Плоскостопие



(По материалам открытых источников)