

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путём общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер её должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим её конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности. Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

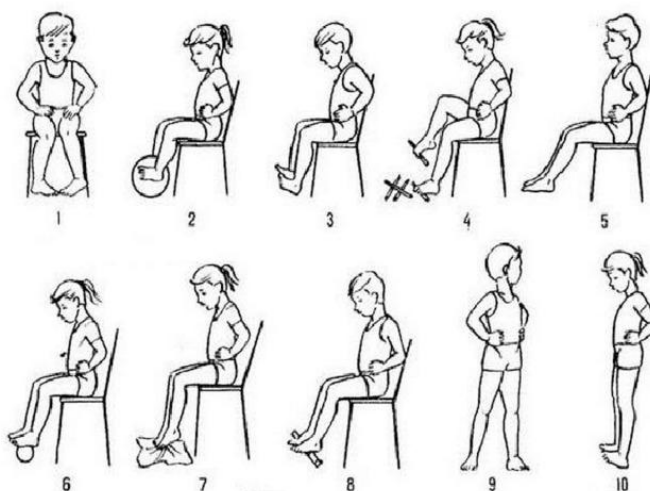
Главное назначение корректирующих упражнений – активное бронирование стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребёнка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

Упражнения для коррекции стопы:

1. Подъём и опускание пяток , носки вместе в течении 2-4 минут
 2. Катание малого обруча пальцами ног в течении 2-4 минут
 3. Подъём носков ног , пятки прижаты к полу в течении 1-3 минут
 4. Захват, поднимание и переключивание палочек, поочерёдно правой затем левой ногой в течении 1-3 минут
 5. Подъём и удерживание ног из положения сидя, спину держать ровно, в течении 1-2 минут
 6. Катание малого мяча поочерёдно правой и левой ногой в течении 2-5 минут
 7. Захват и поднимание платочка стопой правой затем левой ноги, в течении 1-3 минут
 8. Ходьба гимнастической палке , начинать можно из положения сидя, в течении 2-5 минут
 9. И.п. стоя руки на поясе выполнять повороты туловища вправо, влево (стопы ног при этом не отрывать от пола), в течении 2-4 минут
 10. И.п. стоя руки на поясе перекаты с пятки на носок, сохраняя при этом равновесие , в течении 1-3 минут
 11. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
 12. Медленные приседания, с опорой на стул , в течении 1-3 минут
- Все упражнения выполняются в спокойном темпе

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы. Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную



двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в парк, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в тёплое время года ходить босиком по камушкам, песку; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.