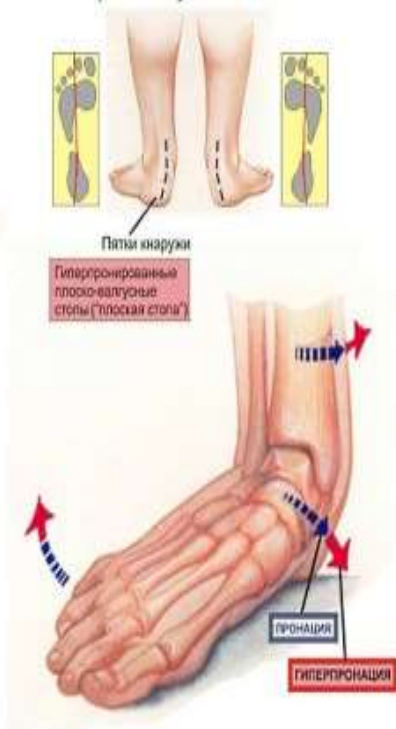


О-образная установка стоп



X-образная установка стоп



ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ

ПЛОСКОСТОПИЕ – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации.

Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обеих форм плоскостопия.

10 причин развития плоскостопия

1. Недоразвитие мышц стопы
2. В результате перенесённых в детстве заболеваний, например рахита или полиомиелита
3. При перегрузке свода во время длительного стояния (во время ходьбы мышцы ног меньше утомляются, чем при длительном стоянии)
4. Вследствие чрезмерного увеличения веса тела человека – ожирения
5. Вследствие заболеваний, связанных с длительным лежанием, со слабостью связочного – мышечного аппарата
6. Ношение неправильно подобранной обуви
7. Косолапость
8. Х – образная форма ног
9. Различные травмы нижних конечностей
10. Наследственная предрасположенность

Устранять уже возникшее плоскостопие крайне трудно. Надо стремиться предупредить его развитие.

Система мероприятий по профилактике плоскостопия заключается в использовании всех средств физического воспитания: гигиенических навыков, природно – оздоровительных факторов и физических упражнений, а так же включает:

- Ежегодную диагностику состояния свода стопы у детей (плантографию) проводит, как правило, медицинская сестра детского дошкольного учреждения. Обработанные данные доводятся до сведения воспитателей и родителей детей

- Родители и педагоги дошкольных учреждений должны обращать внимание на обувь, в которой дети находятся в группе, на улице, занятиях физическими упражнениями

- Очень важно регулярное применение природно-оздоровительных факторов – хождение босиком по рыхлой земле, скошенной траве, нежному песку, гальке, хвойным иголкам. При этом ребёнок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению свода стопы

- При проведении закаливающих мероприятий не следует забывать о специальных закаливающих процедурах для стоп

- В различных формах физического воспитания (как в детском саду, так и дома) следует использовать специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



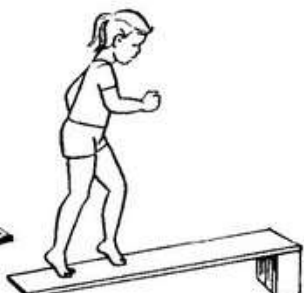
13



14



15



16



17



18

Комплекс упражнений, рекомендуемый при плоскостопии, в исходных положениях сидя на стуле (1—8) и стоя (9—18): 1 — разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; 2 — захватывание стопами мяча и приподнимание его; 3 — максимальное сгибание и разгибание стоп; 4 — захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.); 5 — скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев; 6 — сдавливание стопами резинового мяча; 7 — собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки; 8 — катание палки стопами; 9 — повороты туловища без смещения; 10 — перекат с пятки на носок и обратно; 11 — полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед; 12 — лазанье по гимнастической стенке (на рейки встают серединой стопы); 13 — ходьба по гимнастической палке; 14 — ходьба по брусу с наклонными поверхностями; 15 — ходьба по ребристой доске; 16 — ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости; 17 — ходьба по поролоновому матрацу; 18 — ходьба на месте по массажному коврику

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Укрепить мышечный аппарат ног можно с помощью массажа — он улучшает кровообращение и тонизирует мышцы.

Голень массируется снизу вверх, производя поглаживания, растирания, разминания, поколачивания, а стопу — от кончиков пальцев к пятке. На стопе находится большое количество нервных окончаний, которые посылают импульсы головному мозгу, и их возбуждение полезно не только для профилактики плоскостопия, но и для организма в целом. Не забывать массировать внешний свод стопы и каждый пальчик отдельно.

При желании можно приобрести специальные массажеры для ног. Лучше, если они будут изготовлены из натурального сырья, например из дерева. В запущенных случаях плоскостопия необходим лечебный массаж, который может выполнять только специалист.

Для профилактики и лечения плоскостопия очень полезны ежедневные тёплые ванны (35 — 36 градусов) с морской солью.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени.

На первом этапе дети выполняют упражнения без предметов. На втором этапе – упражнения с предметами: захватывание пальцами ног мелких предметов (мелких камушков, пуговиц разной величины, тонких прутьев, шариков разных размеров), удерживание и выбрасывание их. На третьем этапе используется различное оборудование – дорожки с отпечатками стоп, ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка и т.д. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления.

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия

1. «Каток» - ребёнок катает мяч (палку, скакалку или пластмассовую бутылку с водой) вперёд – назад. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

2. «Великолепный маляр» - ребёнок сидит на полу с вытянутыми ногами. Большим пальцем одной ноги проводит по подъёму другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Упражнение проводится сначала 3-4 раза одной ногой, затем другой.

3. «Гусеница» - ребёнок делает упражнения стоя: двигается, придвигая пятку к пальцам и наоборот.

4. «Кулак» - ребёнок сжимает пальцы ног в «кулак» (сжимать сильно к подошве) и с силой разжимать

5. «Без рук» - надевание и снятие носков без помощи рук

6. «Подними платочек» - захватывание носового платка сначала одной ногой, затем другой.

7. «Ловкие ножки» - сидя на стуле, ребёнок захватывает и перекладывает пальцами ног мелкие предметы (шишки, жёлуди, камни, пуговицы)

8. «Художник» - ребёнок сидя «рисует» в воздухе выпрямленной ногой (носки вытянуты) – сначала правой, затем левой

9. «Разбойник» - пятки плотно прижать к полу и не отрывать. Пальцами стараться подтащить под пятку разложенный на полу платок, на котором находится какой-нибудь груз, например кубик. То же самое другой ногой.

10. «Сборщик» - пальцами одной ноги собрать различные мелкие предметы на полу (игрушки, прищепки для белья, карандаши и т.д.) и сложить в кучки. Повторить другой ногой. Затем пальцами обеих ног переложить предметы из одной кучки в другую.

11. «Художничек» - нарисовать на бумаге различные фигуры карандашом, зажатым пальцами ноги. Лист придерживать другой ногой. Поменять ноги.

12. «Мельница» - колени выпрямлены. Описать ступнёй правой (левой) ноги круг в правую (левую) сторону.

13. Хожение по массажным коврикам