

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЛОСКОСТОПИЕ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Плоскостопие является одной из наиболее распространенных проблем уже в дошкольном возрасте.

Плоскостопие - деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. В зависимости от причины различают врожденную плоскую стопу и часто встречающуюся - статическую.

В результате приобретенного плоскостопия опускается медиальный край стопы, патологически растягивается ее связочный аппарат, изменяется положение костей.

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

Диагноз «плоскостопие» подтверждается плантографией - отпечатком стопы с помощью красящих растворов.

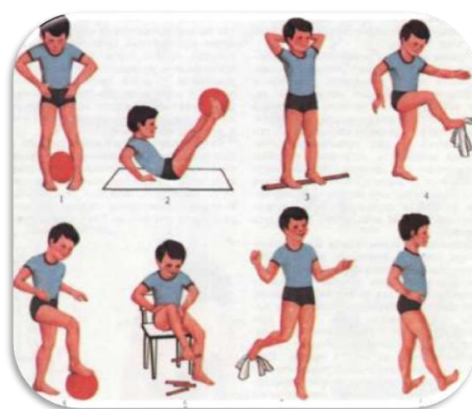


Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- 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;
- выполнять обще-развивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей и дополнительно - специальные упражнения (ходьба босиком по скошенной траве, галечнику).

Примерный комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия

1. И. п.-- сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. По 10 раз каждой ногой.
2. То же в положении стоя.
3. И. п. -- стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки; вернуться в и. п. Повторить 6--8 раз.
4. И. п. -- то же. Полуприседания. Повторить 6--8 раз.
5. И. п. -- о. с, руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп 30--60 с.
6. И. п. -- то же, но носки сомкнуты. Поднять пальцы ног вверх; вернуться в и. п. Повторить 10--15 раз.
7. И. п. -- стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки; вернуться в и. п. Повторить 10 раз
8. И. п. -- стоя, ноги врозь (стопы параллельны), руки в стороны. Присесть с опорой на всю ступню; вернуться в и. п. Повторить 6--8 раз.
9. И. п. -- стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) -- «след в след». Подняться на носки; вернуться в и. п. Повторить 8--10 раз.
10. И. п. -- стоя на носках (стопы параллельны), руки на поясе. Подняться на носки и опуститься на всю ступню. Повторить 8--10 раз.
11. И.п.-- стоя на носках. Развернуть пятки наружу; вернуться в и. п. Повторить 8--10 раз.
12. И. п. -- стоя, стопы параллельны (на расстоянии ладони друг от друга). Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп. Повторить 8--10 раз.
13. И. п. -- стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть и выпрямить ноги в коленях; вернуться в и. п. Повторить 6--8 раз.
14. И.п.-- упор присед. Передвижение небольшими шагами вперед. 30--40 с. То же прыжками («зайчик»).



Подготовила воспитатель МБДОУ ДС №12 «Ёлочка»: Цветкова С.В.

Старый Оскол, 2016