

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Упражнения для укрепления мышц способствуют профилактике плоскостопия. Предупреждением плоскостопия занимаются с раннего возраста.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФОРМЫ СТОПЫ

Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужна консультация и помощь ортопеда.



По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод

нормальным 1:4; уплощенным 2:4; плоским 3:4 (см. рис.).

Велико значение для профилактики правильно подобранной обуви.

Так же предупредить плоскостопие можно подбором специальных упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Ходьба на носках, сохраняя правильную осанку (голову держать прямо, слегка прогнуться, руки на поясе).

2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.

3. Ходьба по ребристой доске.

4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.

5. Ходьба боком по палке, по толстому шнуру.

6. Перекаты с пятки на носок.

7. Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъём на носок, толкаясь пяткой.

8. Катать палку (диаметром 3 см.) вперёд-назад.

9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

10. Подняться на носки и выполнять приседания, держась за опору.

Рекомендуются упражнения в положении

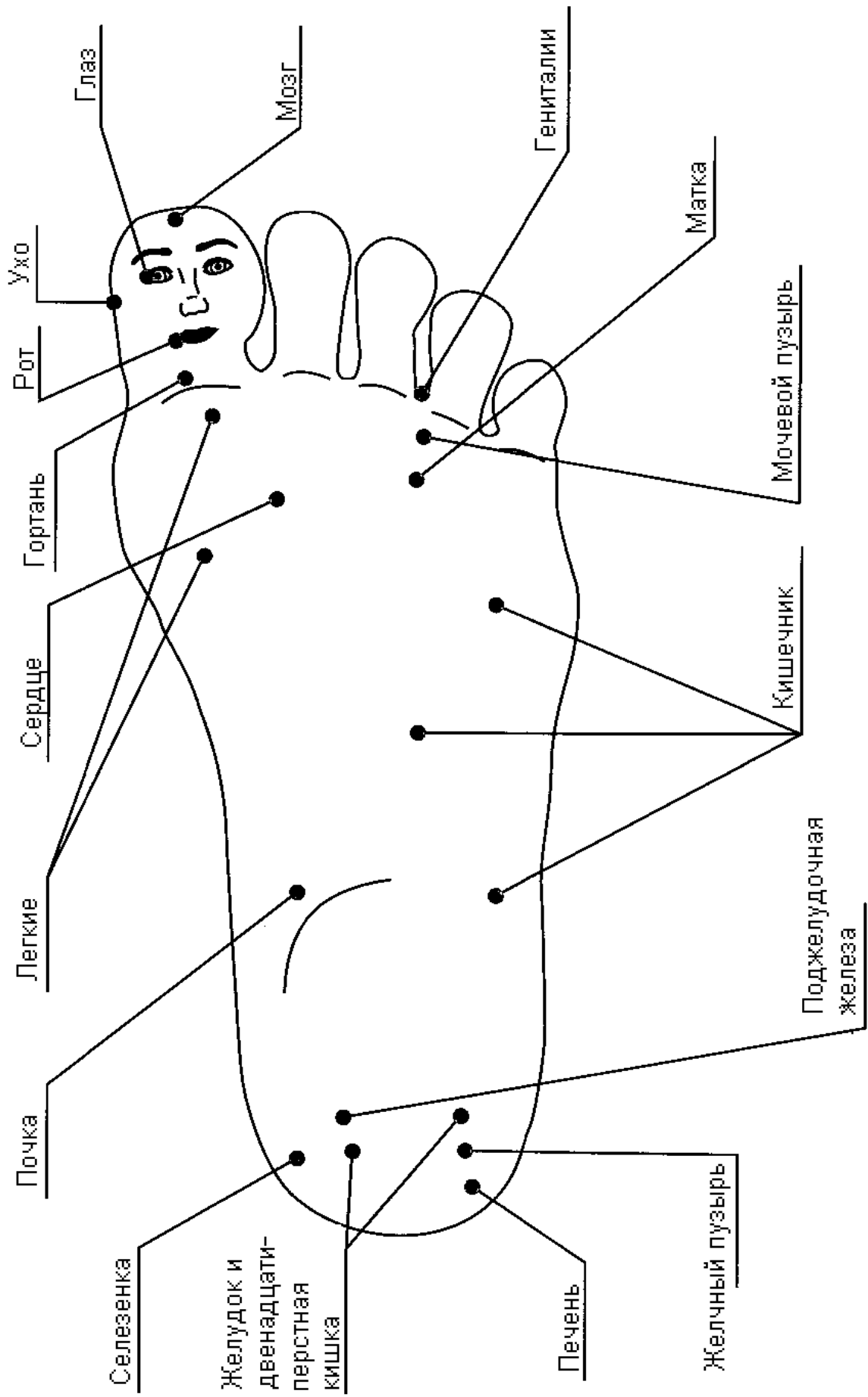


сидя, упор руками
сзади: захватывать
пальцами ног
предметы (палочки,
шарики, шнур),
перекладывать их
вправо, влево;
захватывать

внутренними сводами стоп предмет покрупнее - кеглю, мяч, подтянуть его к себе, передать соседу. После сна полезно сидя сгибать и разгибать пальцы ног, разводить носки в сторону, поднимать ноги вверх, выполнять круговые движения стопой, массировать подъёмом одной ноги другую. Полезно лазание по гимнастической лестнице.

Однако не следует переоценивать силы ребёнка, необходимо исходить из его индивидуальных возможностей.





Комплекс «Веселый зоосад»

1. «Танцующий верблюд».

Ил - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок».

Ил - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3 -4 - ил

4. «Тигренок потягивается».

Ил - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3 - 4 - ил

5. «Обезьянки-непоседы».

Ил - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно.

1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5 -6 - сесть; 7-8 - вернуться 'в и п

Комплекс с мячом

1. Ип - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. Ип - то же.

Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. Ип - то же.

Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

4. Ип - лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками.

1-2 - ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3 -4 - ил

5. Ип - то же.

1-2 - ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3 -6 - движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево; 7-8 - ил

6. Ип - сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Примечание: Рекомендуется использовать

резиновые мячи диаметром 8-12 см



НОРМАЛЬНЫЙ СВОД СТОПЫ



ПЛОСКОСТОПИЕ

