

Гимнастика с помощью подручных средств

- Зажимаем карандаш пальцами стопы. Рисуем на листе бумаги простые фигуры. Выполняем поочередно, сначала одной ногой, затем – другой.
- Для упражнения потребуется маленький кубик или шарик. Обхватываем его пальцами стопы, поднимаем. Переносим влево, вправо. Кладем на место.
- Собираем пальцами мелкие предметы.
- Не касаясь, пола пятками, стучим носками по полу, представляя барабаника. После этого перекатываемся с пяточек на носочки. И обратно.
- Стараемся зацепить пальцами ног кусок ткани или салфетку, и перетащить ее. При этом, пятки плотно прижаты к полу.
- Сидя на невысоком стульчике, поочередно поднимаем ноги как можно выше, при этом натягиваем носки. Задерживаем на 10-15 секунд. И опускаем.

Упражнения

с гимнастической палкой

(использовать круглую деревянную отшлифованную палку диаметром 2-3 см, длиной 80-90 см)

1. Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях. Держим стопы параллельно. Упираемся на руки. Катаем палку не спеша вперед-назад, сначала стопами поочередно, потом – вместе.

Упражнение можно делать и вне занятий, когда ребенок спокойно сидит. Например, смотрит мультфильм. А ноги – заняты перекатыванием палки.

2. Сохраняя исходное положение, обхватываем пальцами ног палку и держим ее как можно дольше.

3. Исходное положение – стоя. Гимнастическая палка находится на полу. Ходим по ней медленным приставным шагом таким образом, что палка на середине стопы. Далее пятки на полу – носки на палке. Затем меняем: носки на полу – пятки на палке.

4. Становимся на гимнастическую палку серединой стопы, опираясь всем телом на эту ногу. Стоим 2-3 минуты, затем меняем ноги.

Лучшая обувь для профилактики и коррекции детского плоскостопия!

В – Гибкий перед
Устраняет нагрузку и нажим шнурка или заклепки на верхнюю часть ноги

С – Пенообразная задняя опора
Обеспечивает удобную посадку ноги и препятствует скользящему ходу, препятствует образованию косолапости

А – Углубление и защитная опора переднего отдела стопы
Обеспечивает дополнительное пространство и предоставляет простор для ортопедического применения, более того обеспечивает свободное движение пальцев ноги ребенка

Д – Расширенная опора
Обеспечивает заднюю часть равновесия при ходьбе и препятствует образованию косолапости

Е – Дополнительно смягченный внутренний супинатор «SOFT EFFECT»
Обеспечивает ногам легкую и удобную ходьбу, обеспечивает «дыхание ноги», создает сухую и здоровую среду. Устраняет нагрузку на пальцы и ногти ребенка. На протяжении первых нескольких лет формирует свод стопы ребенка, препятствует образованию таких патологий плоскостопия, как вальгусная установка стоп

Ф – Плоская легкая наружная подошва
Устраняет нагрузку на мышцы ног. Плоская подошва препятствует скользящему ходу вперед, снимает нагрузку с пальцев ног и обеспечивает 100% наступление на землю

Натуральная кожа
100% внутренняя и наружная структура из натуральной кожи обеспечивает изменение воздуха и впитывание пота, особенно у детей, склонных к постоянной потливости ног

Обувь для садика и школы!
Пинетки, сандали, босоножки, туфли, кроссовки, мокасины

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №71

Памятка для родителей

Профилактика плоскостопия

у дошкольников



2018 год
город Белгород

Плоскостопие – деформация стопы, сопровождающаяся уплощением ее сводов.

Главная опасность плоскостопия кроется в быстрой изнашиваемости опорно-двигательного аппарата ребёнка. Если при развитии данной патологии не предпринять никаких мер, то в скором времени у дошкольника могут возникнуть серьёзные проблемы с позвоночником (сколиоз). Во взрослом возрасте последствиями детского плоскостопия становятся варикозное расширение вен, артриты, остеохондрозы, радикулиты и прочие тяжёлые болезни.

Плоскостопие поддаётся лечению, но только в раннем возрасте, когда детская стопа ещё не окончила своё формирование (до 5 лет). После начала лечения шансы прекратить развитие патологии существенно возрастают. Если ваш ребёнок быстро устает от ходьбы, жалуется на сильные боли в ногах – обязательно сходите с ним на приём к ортопеду.



Тест на плоскостопие

Возьмите чистый лист бумаги, положите его на пол. Намажьте ступни ребенка жирным кремом и попросите его встать на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток стоп.



Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления. Затем

перпендикулярно к этой линии проведите прямую, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте.

Если отпечаток узкой части стопы занимает не более одной трети этой линии – стопа нормальная, если достигает середины линии – есть плоскостопие и не следует оттягивать с визитом к врачу. Без коррекции, кроме дальнейшего прогрессирования плоскостопия, могут развиваться и такие болезненные последствия, как боли в суставах и мышцах ног, деформации костей скелета ног и позвоночника, сосудистые нарушения в нижних конечностях.

Плоскостопие легче предупредить, чем долгие годы от него избавляться. Именно поэтому так актуальна профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. **Гимнастика у детей должна стать игрой, в которую они играли бы с удовольствием.**

Разминка

Упражнения при плоскостопии у детей всегда начинаются с разминки. Необходимо подготовить мышцы к работе. Выполняется без обуви, в тонких носочках, на нескользящей поверхности. Ходим по кругу:

- на высоких носочках,
- на пяточках,
- на внутренней поверхности стопы, ноги согнуты в коленях,
- на внешней поверхности свода стопы,
- по наклонной поверхности,
- по неровной поверхности.

Работаем под веселую музыку, которая нравится ребенку. Хорошее настроение – залог успеха в лечении.

Комплекс упражнений «Маленькие утята»

Выполняется на коврике. Исходное положение – сидя. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

1. «Утята учатся ходить». Ходим на месте. Стараемся не отрывать носки от пола. Выполняем 4-5 раз.
2. «Утята потягиваются». Исходное положение – сидя. Упираемся на внешний свод стопы, поднимая внутренний – 4-5 раз. Возвращаемся к исходному положению.
3. «Утята учатся кричать». Поднимаем пятки, разводим стопы в стороны. И издаем при этом звуки «кря-кря» – 4-5 раз.