

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ 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 продолжительной работы стоя (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.

Уделяйте особое внимание вопросу профилактики детского плоскостопия, применяя комплексный подход. Система мероприятий заключается в использовании всех средств физического воспитания – гигиенических навыков, природно – оздоровительных факторов и физических упражнений:

- 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, медицинские работники 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

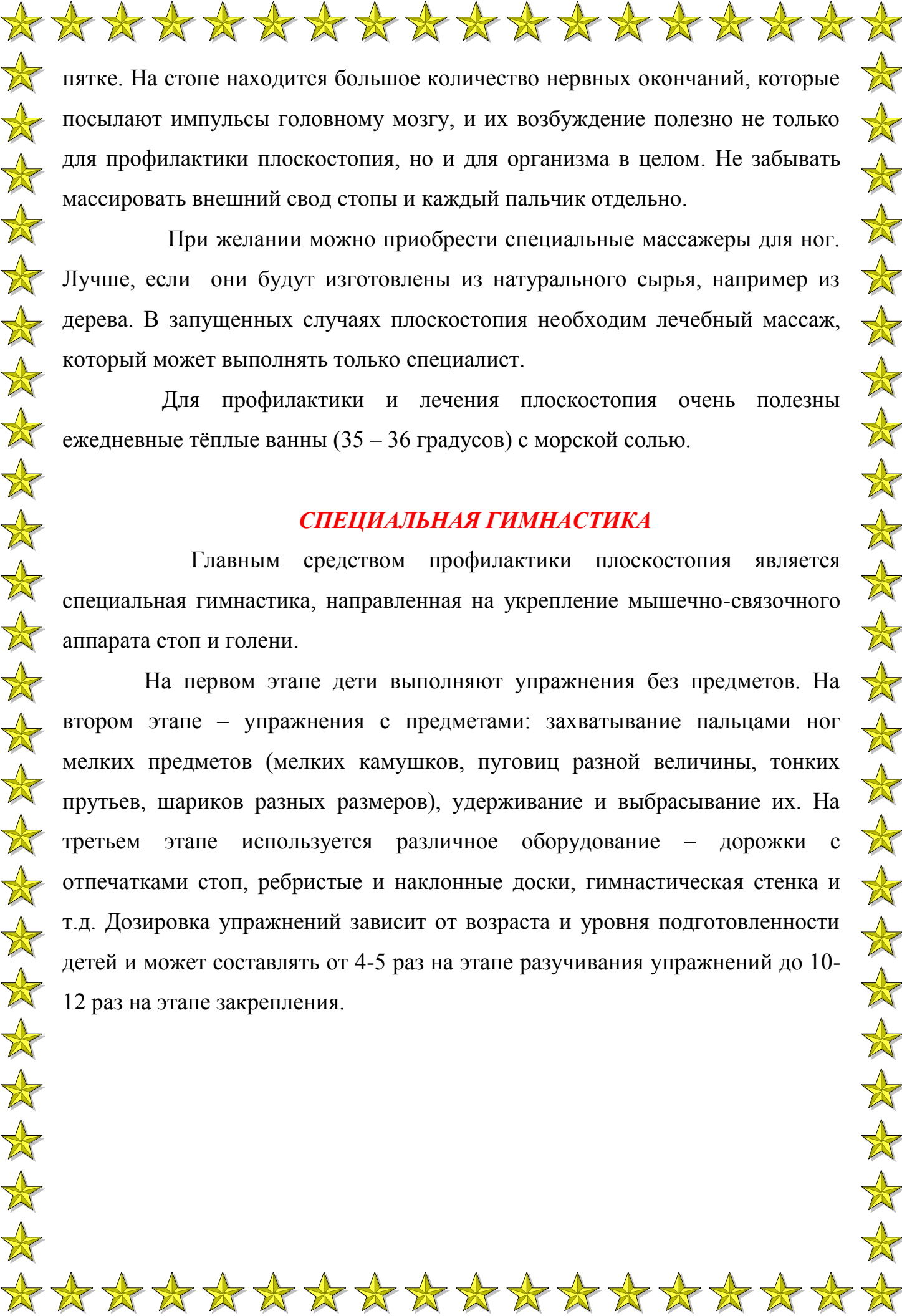
- При проведении закаливающих мероприятий не следует забывать о специальных закаливающих процедурах для стоп

- 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.

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. «Хожение на пятках» - ребёнок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами ног и подошвой

10. «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.

11. «Сборщик» - ноги расставлены шире плеч. 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.

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

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

14. Хождение по массажным коврикам

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Задачи этих игр – укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

•«Быстрый мяч»

Инвентарь – резиновые мячи диаметром 16 см

Содержание игры: участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу – сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекачивая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передаёт мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждёт мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

•«Передай мяч»

Инвентарь: резиновые мячи (по количеству команд), детские стулья (по количеству игроков).

Содержание игры: участники игры делятся команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50 – 60 см. Капитан команды располагается около своей команды лицом к первому участнику, на расстоянии 1 м.

У каждого капитана мяч. По сигналу капитаны толкают ногой мяч первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить его второму участнику своей команды, второй – третьему и т.д. (вставать со стульев игроки не могут). Капитан перебегает в конец своей команды и ловит мяч от последнего участника. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

•«Пишем ногами»

Инвентарь – фломастеры и листы бумаги.

Содержание игры: участники делятся на команды. Выстраиваются в колонну у стартовой линии. На финишной линии для каждой команды положен лист бумаги и фломастеры. Заранее обговаривается, какое слово пишут команды. По сигналу первый участник бежит до финишной линии, берёт карандаш, кладёт его между пальцев ног и старается написать первую букву задуманного слова; возвращается к своей команде. Задание выполняет следующий участник: ему предстоит написать вторую букву слова и т.д. Задание выполняют все участники друг за другом, пока слово не будет написано полностью.

•«Переложил шишки»

Инвентарь – сосновые или еловые шишки, обручи (по количеству играющих + 1)

Содержание игры: в игру могут играть 3-4 человека. В центре комнаты на полу лежит обруч, в котором располагается некоторое количество шишек. В 2 м от обруча в разных сторонах стоят играющие. По

команде участники бегут к обручу и стараются захватить стопой по одной шишке из обруча и отнести в свой обруч. Вновь возвращаются к обручу с шишками.

Через 3 минуты вновь звучит сигнал – игра окончена. Подсчитываются шишки в каждом обруче. Выигрывает игрок, в обруче которого оказалось больше шишек.

Правила игры: если игрок в движении теряет шишку, он останавливается, подбирает её и продолжает движение.

•«Чья команда быстрее»

Инвентарь - обручи по количеству команд.

Содержание игры: дети делятся на 3-4 команды по 4-5 человек. Около каждой команды на полу лежит обруч. Каждая команда детей стоит серединой стопы на своём обруче, лицом в центр. Под музыку дети идут по кругу приставным шагом – медленно, стараясь носками и пятками не касаться пола. С окончанием музыки даётся задание: запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда, участники которой первыми выполнили задание.

Правила игры – задания могут быть разными: встать в обруч и взять за руки, запрыгнуть в обруч и принять позу цапли и т. д.

•«Переложите предметы»

Инвентарь – обручи (по количеству играющих +1), мелкие предметы: сосновые и еловые шишки, жёлуди, карандаши, деревянные палочки, пуговицы.

Содержание игры: в центре комнаты на полу положен обруч, в нём – мелкие предметы. Дети располагаются рядом с обручами. Около каждого из них тоже лежит обруч. По команде «Переложите предметы» дети

выполняют задание: каждый старается захватить пальцами ног предмет из общего обруча и переложить в свой.

Правила игры:

1 - й вариант – ребёнок может брать любые предметы из обруча;

2 – й вариант – один ребёнок перекладывает только шишки, другой – пуговицы, третий – палочки и т.д.

Можно отвести для игры определённое время. Можно проводить игру до тех пор, пока все предметы не будут разобраны игроками.

•«Ловкие ножки»

Инвентарь – пуговицы (8 – 10 шт.), половинки капсул от «киндер – сюрпризов» (8 – 10 шт.).

Содержание игры: играть может любое количество детей. Около каждого ребёнка на полу разложены пуговицы и половинки капсул от «киндер – сюрпризов». По команде каждый игрок старается пальцами ног захватить капсулу и накрыть ею одну из «своих» пуговиц. Затем старается произвести эти же действия со второй капсулой. Побеждает тот ребёнок, который первым накрыл все «свои» пуговицы.