

Упражнения при плоскостопии

1. Без предметов:

- движения пальцами ног (сжимание и разжимание);
- круги;
- перекаты с пятки на носок;
- разведение и сведение пяток, передних отделов стоп;
- пружинящие движения с сопротивлением;
- ходьба и бег по наклонной плоскости.

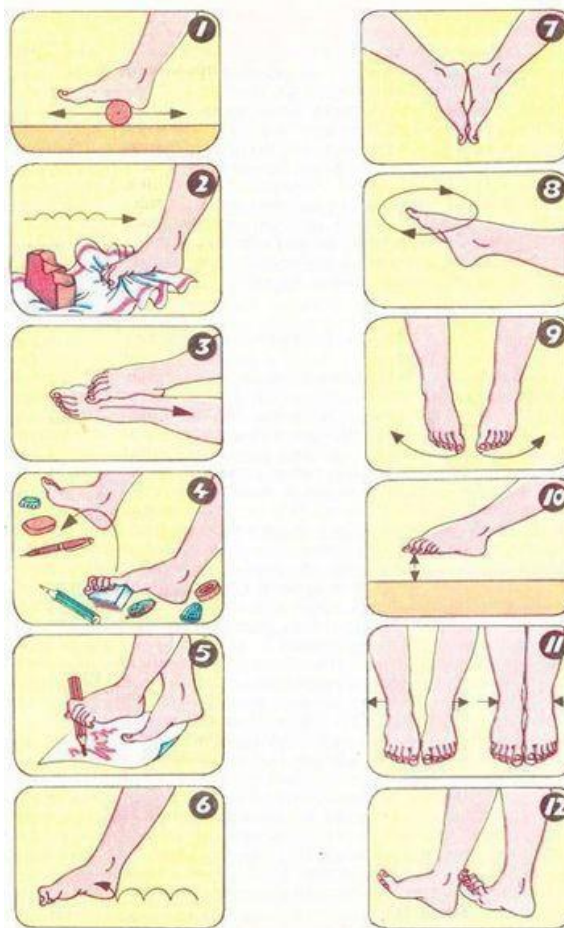
2. С предметами:

- ходьба и бег по массирующим коврикам;
- захват мелких предметов, удержание их и бросание;
- перекатывание палок, карандашей, мячей разных размеров;
- упражнение на равновесие.

3. На снарядах и приспособлениях:

- ходьба по специальным дорожкам;
- ходьба по лесенке, дорожке под разным углом наклона;

- ходьба по ребристым доскам;
- лазание по гимнастическим лесенкам и шведской стенке;
- вход на возвышение и прыгивание с него.
- ходьба по гимнастической палке, канату приставным шагом.



МБДОУ №27 «Микки-Маус»

Буклет для родителей

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Автор:
Фахраддинова
Резеда Ильдаровна

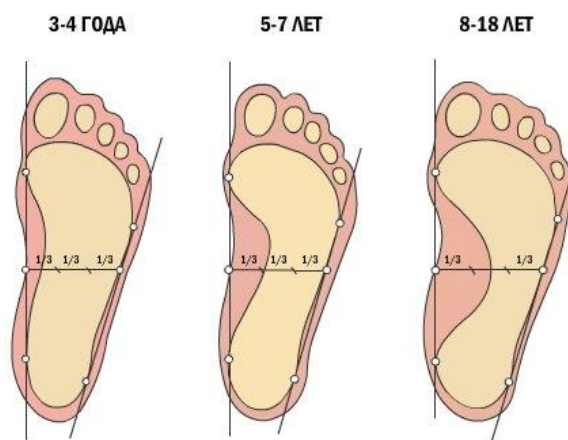
Город Сургут

ЧТО ТАКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ?

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).



Процесс формирования стоп начинается с первыми шагами ребёнка и окончательно формируется к семи - восьми годам.



ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Недоразвитие мышц стопы;
2. Слабость мышечно-связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
3. Большие физические нагрузки;
4. Излишний вес;
5. Длительное пребывание в постели (в результате болезни);
6. Ношение неправильно подобранной обуви;
7. Косолапость;
8. Х-образная форма ножек;
9. Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;

10. Наследственная предрасположенность.

ОСНОВНЫМИ ПРИЧИНАМИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ЯВЛЯЮТСЯ:

- лишний вес; рахит; травмы стопы;
- врожденная слабость мышц и связок стопы; паралич мышц ног

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Массаж стоп

Массаж можно выполнять руками, а также удобно использовать массажный ролик. Схема движения по ступне представлена на рисунке.

