

Гимнастика для стоп – профилактика плоскостопия

Оздоровительная работа с дошкольниками в последнее время приобрела особую актуальность. В настоящее время у 50% детей дошкольного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, а распространенность плоскостопия составляет на сегодня 40%.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но и на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводя к снижению двигательной активности, и может стать серьезным препятствием занятий спортом, танцами и т.д.

Профилактика плоскостопия у детей осуществляется по нескольким направлениям:

- Правильный подбор обуви. Обувь должна быть легкой, хорошо фиксировать ножку, с жестким задником и эластичной подошвой.
- Хождение босиком или в носках дома не вредит стопам ребенка, но надо не забывать обливать ноги прохладной водой перед сном.
- Оздоровительная ходьба босиком по массирующим поверхностям (разбросанные камушки, мелкие округлые камушки и т.д.). Летом, идеальной будет ходьба босиком по земле, траве, песку, гальке.
- Проводить массаж стоп с помощью резинового мяча с шипами или приобрести массажный резиновый коврик.

Для профилактики и коррекции плоскостопия существуют специальные несложные упражнения. Следует помнить, что выполнение корригирующих упражнений вместе с ребенком, поддержит его интерес к лечению плоскостопия и даст большой эффект.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

1. Ёжик (И.п. – сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.)

Этот мячик так хорош, *(Катать стопой мяч вперёд – назад.)*

Он на ёжика похож.

Буду ножки укреплять: *(Катать мяч стопой по кругу.)*

Мячик ножками катать.

Выполнить тоже другой ногой.

2. Лягушата (И.п. - сидя на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.)

Жили-были лягушата, *(Руками надавливать на колени*

Озорные, как ребята.и соединять колени вместе.)

Они лапки разминали, *(Упор руками сзади в пол. Скользя внешней*

Силу лапок показали.стороной стоп, разгибать и сгибать ноги.)

Могли комариков поймать: *(Приподнять ноги,*

Раз, два, три, четыре, пять.похлопать стопами.)

3. Корова (И.п. – сидя на стуле, кровати, хват руками за край, спина прямая.)

У нашей коровы ножки открыты. *(По очереди ставить ноги*

Вместо сапог у коровы копыта. вперёд на пятки,)

По лужам шагает смело всегда, *(Шагать носочками вперёд и назад.)*

Ей не страшна дождевая вода.

4. Переложил платок (И.п. – сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.)

Я платок возьму ногой, *(Захватить платок правой стопой.)*

Поднесу его к другой. *(Медленно перенести его к левой ноге.)*

Я несусь платок, не сплю,

Коврик я не зацеплю.

Выполнить тоже другой ногой.

5. Мои ножки (И.п. – сед на стуле, кровати, руки на пояс, спина прямая.)

Эта ножка танцует, *(Носочком правой ноги начертить кружок.)*

Эта ножка рисует. *(Тот же левой ногой.)*

Раз, два, три, четыре, пять – *(Повторить правой и левой ногой.)*

Нарисуй кружок опять.

6. Нарисуй ногами (И.п. – сед на стуле, кровати, упор руками о сидение, спина прямая.)

Нарисуем мы ногами, *(Рисовать то правым, то левым носочком Как художники, руками. небольшие картинки в воздухе.)*

Это высший класс!

Получается у нас.

7. Гармошка (И.п. – тоже, на полу перед ногами расстелена простынка.)

Соберу простынку ножкой, *(Собрать правой стопой простынку.)*

Словно рёбрышки гармошки.

Разглажу быстро стопой *(Разгладить простынку, удерживая край.)*

И соберу другой ногой.

Наиболее часто встречающаяся деформация стопы у дошкольников связана с нарушением ее рессорной функции, которая способствует снижению силы толчков и ударов при ходьбе, беге и прыжках. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Кроме того, в дальнейшем могут развиваться застойные явления в сосудах нижних конечностей.

Форма стопы влияет также на состояние осанки и позвоночника ребенка. Снижение амортизационных свойств свода существенно повышает требования к рессорной функции позвоночника и может привести к его деформации, а также травматизации межпозвонковых суставов и возникновению боли в спине. Одностороннее снижение свода справа или слева приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч и формированию сколиотической осанки и сколиоза.

Важная функция стопы определяется расположением особых, так называемых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной).

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы. Начинать уже с раннего возраста.