

# Профилактика плоскостопия в домашних условиях

Стопы, благодаря своему уникальному строению и возложенным на них функциям, оказывают непосредственное влияние на весь организм. Поэтому, начиная с раннего возраста, особое внимание необходимо уделять профилактике деформации стоп.

Основное средство профилактики плоскостопия – гимнастика для стоп, направленная на укрепление не только мышечно-связочного аппарата стоп и голеней, но и всего организма.

Предлагаемые упражнения можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, как в специально-организованной деятельности, так и в самостоятельной двигательной активности.

Продолжительность такой гимнастики невелика, а оздоровительный эффект очень большой.



## Упражнения для коррекции стопы в домашних условиях:

**"Сборщик"**. Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.



**"Художник"**. Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек. упражнение следует повторить правой ногой.

**"Гусеница"**. Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.



**Ходьба.** В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.; ходьба по

камушкам, катание мяча

**Бег.** Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.



# О профилактике плоскостопия в детском саду

Физкультурно-оздоровительное направление является одним из приоритетных в нашем детском саду. Поэтому в группе проводится активная работа по сохранению и укреплению здоровья детей, в том числе по профилактике плоскостопия. Нами используются комплексы физических упражнений для формирования и укрепления свода стопы у детей.



## Упражнения для коррекции стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.
3. Медленная ходьба по массажным коврикам.
4. Ходьба и катание стоп по палке/канату
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2-4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.



В нашей группе активно применяется нестандартное оборудование, которое к тому же повышает интерес детей к двигательной активности. Например, проводятся следующие упражнения с нестандартным оборудованием:



➤ Катание при помощи стоп пластиковой бутылки с цветным песком

➤ Катание при помощи стоп капсул от киндер-сюрпризов и массажных мячей;

➤ Сбор пальцами ног «ягод» (кусочков поролона)



и «веток» (мягкие бигуди);

➤ Ходьба по «дорожкам здоровья» (массаж);

➤ Ходьба «Мы-рыбаки» (ортопедический мостик),

и др.

# 6 интересных фактов о стопе человека:

## 1. Люди с плоскостопием быстрее устают от физической нагрузки



Неуклюжесть не единственная проблема людей с деформацией сводов стопы. Они быстрее устают при длительной ходьбе, беге, катании на лыжах и коньках. При плоскостопии подошва теряет свои рессорные свойства и практически полностью теряет амортизацию, что может привести к различным нарушениям осанки, таким как сколиоз, заболеваниям коленных и тазобедренных суставах.

## 2. Самая вредная обувь — шлепки (сланцы)

Шлепанцы практически не защищают ногу, при ходьбе заставляют мышцы излишне напрягаться, часто являются причиной падений и травм.



## 3. К концу дня размер ноги увеличивается

Размер ноги изменяется в течение дня. Самые «стройные» пропорции стопа имеет утром и постепенно увеличивается к вечеру. Поэтому обувь лучше покупать после рабочего дня.

## 4. Стопа состоит из 26 костей

Это больше чем все остальные отделы нижних конечностей вместе взятые, даже больше чем кости черепа в совокупности, если не считать зубов.

## 5. 250 тысяч потовых желез

В нижних конечностях человека расположены 250 тысяч потовых желез. В среднем ежедневно они выделяют около половины литра пота

## 6. Три экватора

В среднем каждый из нас за свою жизнь проходит пешком 128 тыс. км. Это три экватора. Кстати, ходьба является одним из самых полезных физических упражнений.

