

Консультация инструктора по физической культуре Бабенко Л.А. на тему: «Игры и упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки»

Причины возникновения и профилактика плоскостопия

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает состояние его стоп. Причинами развивающегося плоскостопия может быть рахит, общая слабость, пониженное физическое развитие, а также излишняя тучность, при которой на стопу постоянно действует чрезмерная весовая нагрузка.

Плоскостопие легко развивается, если дети преждевременно начинают много стоять и передвигаться. Вредно сказывается на формировании стопы длительное хождение детей по твёрдому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблука. Деформация стоп может возникнуть также в результате параличей (полиомиелита) и травм мышц, связок и костей ног.

У детей с сильным плоскостопием при толчках во время прыжков и бега наблюдаются головные боли и недомогание в связи с потерей амортизационной роли свода стопы смягчающей толчки.

Помните, что плоскостопие ведёт к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов. Уплотнение стопы влияет на положение (стопы) таза и позвоночника, что ведёт к нарушению осанки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, походка напряжённая, неуклюжая.

Предупреждать плоскостопие надо с раннего возраста. В профилактику плоскостопия входит и ношение правильно подобранной обуви: с каблучком 5-8 мм, упругой стелькой, крепким задником. Тапочки и кеды с плоской подошвой способствуют плоскостопию. Не следует разрешать детям ходить дома в тёплой обуви, так как перегрев ног ослабляет связки стопы, способствует развитию плоскостопия.

Очень полезна ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, воде, по корням деревьев (но не по полу, лазанье босиком по шведской стенке).

2-3 раза в день детям надо предлагать специальные упражнения для стоп. Желательно проводить умеренные упражнения мышц ног и стоп: ходьбу на ногах, наружных краях стоп, по наклонной плоскости, катание мяча и обруча ногами, приседание стоя на полу на палке. Длительность упражнений 10-25 минут, в зависимости от возраста.

Хорошо укрепляет стопу ежедневные прохладные ванны с последующим массажем.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

1. Подниматься на носках и опускаться на стопы. (4-5 подходов по 6-8 раз)
2. Одна стопа потирает другую. (4-5 подходов по 6-8 раз)
3. Сгибать и разгибать пальцы, сидя и лежа (4-5 подходов по 6-8 раз)
4. Поворачивать стопу вперед - назад, влево - вправо. (3-4 раза 10 вращений вовнутрь и 10 наружу)
5. Из положения основной стойки тяжесть тела перенести в разные части стопы. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. (3-4 раза по 3-4 подхода)
6. Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке - массажеру. (80-100 прыжков 3-4 раза)
7. Ходьба по гладкой наклонной доске вверх - вниз.
8. И. п. - стать спиной к стене в основной стойке, так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.
9. И. п. - то же. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.
10. И.п. - то же. Сделать шаг вперед, повернуться на 360°, выпрямиться, вернуться к стенке.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Весёлый зоосад»

1. «Танцующий верблюд»
И. п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать).
2. «Забавный медвежонок»
И. п. - стоя, на внешней стороне стопы, руки на пояс. Ходьба на месте на внешней стороне стопы. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, крутятся на месте вправо и влево.
3. «Смеющийся сурок»
И. п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти пальцами вниз. 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и. п.
4. «Обезьянки - непоседы»
И. п. - сидя по-турецки, руки произвольно. 1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы; 5-6 - сесть; 7-8 - и. п.
5. «Резвые зайчата»
И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 - подскоки на носках.

Для каждого занятия выбирают три - пять упражнений для выработки правильной осанки, столько же - на расслабление, растягивание и укрепление определённых мышц и т. п. - В зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка.