

Сохраним стопы здоровыми

август 2015

Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка здоровым и жизнерадостным. Но, к сожалению, состояние здоровья детей в наше время имеет тенденцию к ухудшению, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом они «молодеют» и, уже среди воспитанников детских садов у многих детей врачи выявляют хронические заболевания. Это – и неправильная осанка, и различные нарушения опорно – двигательного аппарата, и многие другие заболевания.

По данным, опубликованным в государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет считаются практически здоровыми, но при этом имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, в том числе и отклонения со стороны опорно – двигательного аппарата.

Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы. (О. В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» - Москва, изд. «Просвещение». 2005 г.)

Степени продольного плоскостопия



Самая распространённая причина плоскостопия - это слабость мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей, ношение неправильно подобранной обуви, чрезмерного утомления и излишнего веса. Поэтому плоскостопие чаще встречается у ослабленных и тучных детей.

В дошкольном возрасте стопа только формируется, поэтому очень важно, чтобы она приняла правильную форму.

Профилактика плоскостопия и направлена на укрепление связочного аппарата – нагрузка распределяется равномерно, исключая деформацию стопы.

Предупреждением плоскостопия необходимо заниматься с раннего возраста.

Для этого используют разные средства:

- общее укрепление организма;
- рациональное питание;
- физические упражнения;
- специальные упражнения для укрепления стопы;
- использование нестандартного оборудования, сделанного своими руками.

Маленькие дети много времени проводят в дошкольном учреждении. Физические упражнения в детском саду составляются с учетом необходимости профилактики заболевания. Каждодневная утренняя гимнастика, занятия физической культурой – отличное средство, даже если плоскостопие уже начало проявляться. Разнообразные упражнения (ходьба на разных сторонах стоп, приседания, бег, прыжки и т. п.) помогают укрепить двигательный аппарат нижних конечностей. Одним из самых эффективных методов профилактики плоскостопия у детей являются специальные физические упражнения. Все упражнения выполняются босиком или в носочках .

Крайне важно сформировать у ребенка правильный навык стояния и ходьбы. Если ребенок ходит, поворачивая стопы внутрь (косолапит), то необходимо предлагать ему, противодействуя этой привычке, ходить, слегка разворачивая носки. С целью коррекции походки можно использовать специальные дорожки.

В детском саду есть оборудование и инвентарь, использование которого делает профилактику этого заболевания более эффективной: обручи, наклонные и ребристые доски, гимнастическая стенка, массажные коврики и т. п. Использование этих предметов во время зарядки существенно снижает риск возникновения заболевания.

Меры профилактики плоскостопия дома

Хорошо, если ребенок лазает босиком по шведской стенке, по лесенкам.

Так же очень эффективно использовать различные поверхности, по которым малыши ходят босиком. Маленькие дети как бы ходят по траве, по камешкам и другим своеобразным тренажерам. Всё это рефлекторно приводит в работу мышцы стопы и способствует их укреплению.

Комплекс плантарного самомассажа (стоп) после дневного сна.

Ребенок сидит в постели как ему удобно :

1 Мои ножки-топотушки Раз, два, три

Мы погладим их ладошкой Раз, два, три.

2 А теперь сожмём ступню мы По краям.

Словно мы хотим её прощупать Тут и там.

3 Кулачком нажмём в серёдку Раз, два, три

И надавим посильнее Раз, два, три.

4 А теперь большой мы пальчик Разотрём,

Мы пощиплем его, погладим И помнём.

5 Каждый пальчик мы покрутим Раз, два, три.

Им подушечки пощиплем Раз, два, три.

6 Снова ножки-топотушки Раз, два, три

Мы погладим очень нежно Раз, два, три.



(1-е четверостишие - поглаживание ступни

2-е четверостишие- большим и средним пальцами ритмичное сжатие боковых поверхностей ступни

3-е четверостишие- разминание срединной ямки ступни сжатыми в кулачок фалангами пальцев

4-е четверостишие- разминание, пощипывание большого пальца

ноги

5-е четверостишие- разминание, покручивание, пощипывание остальных пальцев ноги

6-е четверостишие- лёгкое поглаживание ступни всей ладонью)

После проведения самомассажа одной стопы провести самомассаж другой стопы.

Самомассаж свода стопы при помощи различных дорожек-тренажеров :



Свод ноги формируем,

Шагаем ножками по дугам.

По змейке шагаем,

Стопу развиваем



По гальке, песку и щебёнке
 Пусть шагают стопы ребёнка.
 Это полезно и интересно:

Закаливание организма происходит. Честно.



Шишки колючие

В песочке разбросаем,

Маленькими ножками их
 покатаем.

По камушкам, по камушкам

Мальш наш шагает.



Ножки массирует и развивает.

Камешки в тазик положим

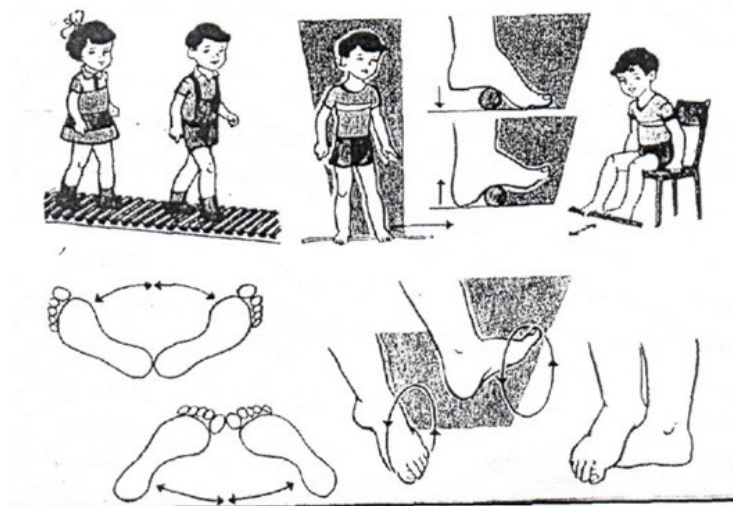
Для закаливания ножек.

В воду смело полезай,

По камешкам топтаться начинай.



Упражнения на укрепление мышц, стопы и голени и формирование свода стопы.



Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от четырех-пяти раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Для создания положительно эмоционального фона упражнения следует выполнять под музыку. Кроме того, можно применять наглядные пособия (картинки, рисунки, а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Это способствует повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Например : «Веселый 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 поясе. Ходьба на месте на внешней стороны стопы. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, крутясь на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

И. п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз. 1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 – И. п.

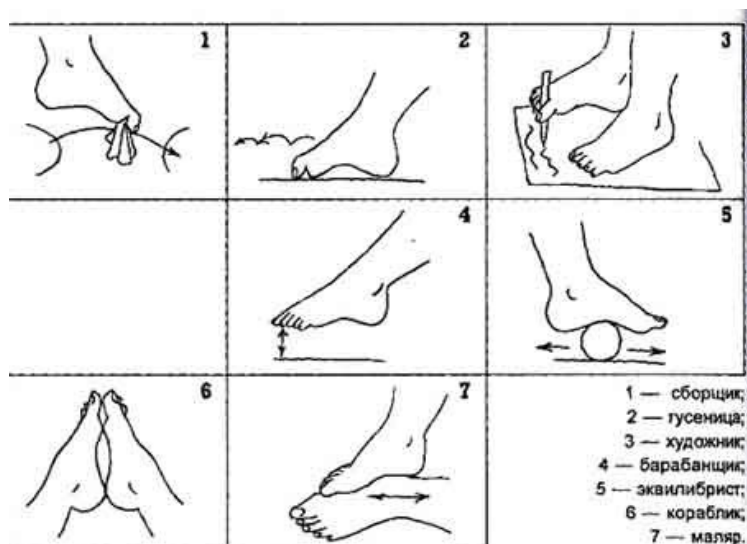
4. «Обезьянки непоседы»

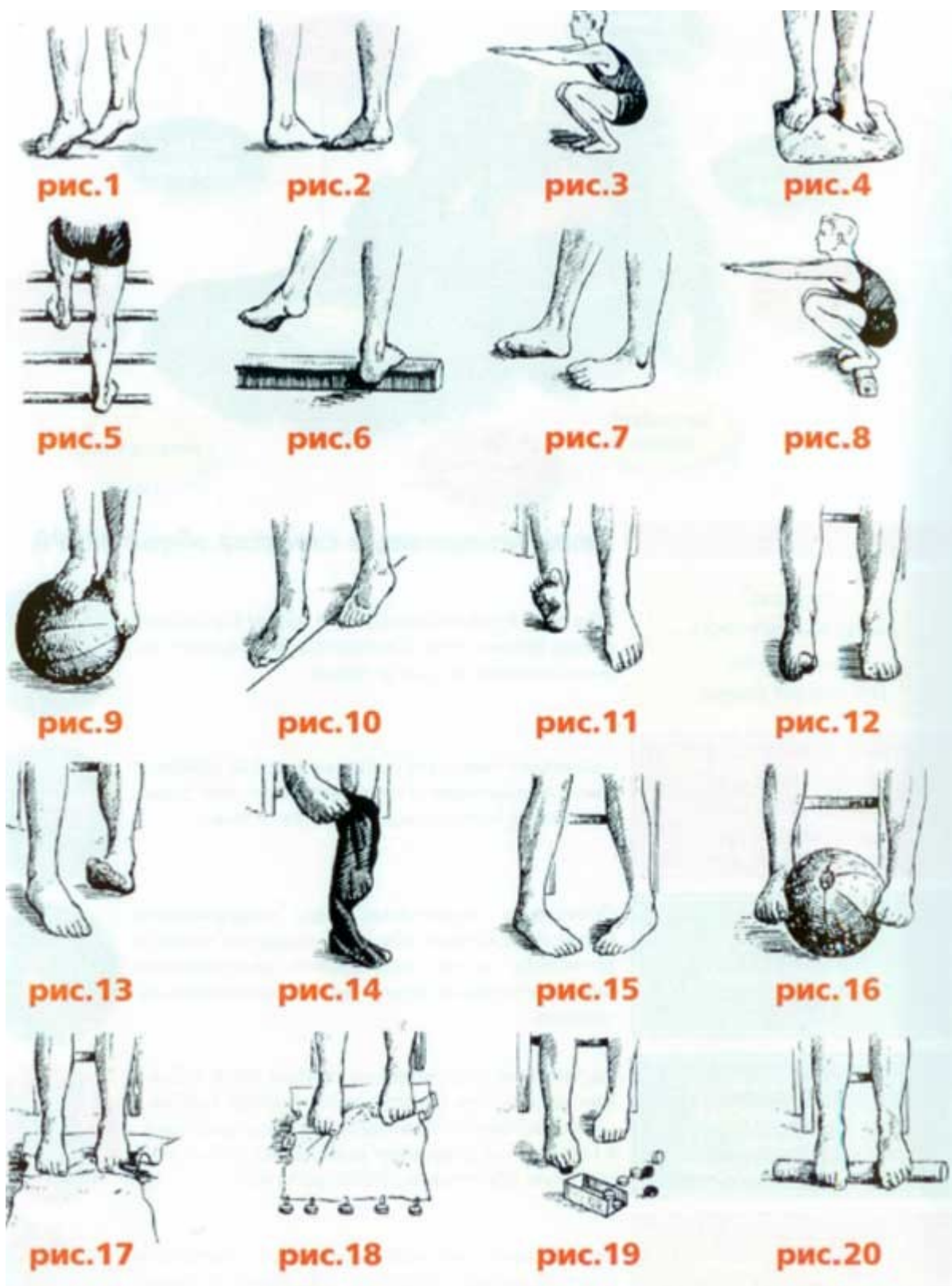
И. п. – сидя по-турецки, руки произвольно. 1-2 – встать; 3-4 – стойка; ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы; 5-6 – сесть; 7-8 – И. п.

5. «Резвые зайчата»

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 – подскоки на носках.

А еще очень просты и эффективны выполнения различных заданий для стоп :





Здоровья вам и вашим детям !

*Зам. заведующей по УВР МДОУ «Новомичуринский детский сад №1» Богачева Р.Р.
(По материалам открытых источников)*