

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

«Центр развития – детский сад №173»

г. Краснодар, ул. Азовская,9

Консультация для родителей

Подготовила: Агафонова Нина Евгеньевна

Гимнастика при плоскостопии у детей

Лечение плоскостопия – процесс трудоемкий и длительный. Эту неприятную болезнь легче предупредить, чем долгие годы от нее избавляться. Именно поэтому так актуальна профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. Гимнастика при плоскостопии у детей должна стать игрой, в которую они играли бы с удовольствием.

Разминка

Упражнения при плоскостопии у детей всегда начинаются с разминки. Необходимо подготовить мышцы к работе. Выполняется без обуви, в тонких носочках, на нескользящей поверхности.

Ходим по кругу:

на высоких носочках,

на пяточках,

на внешней поверхности свода стопы,

по наклонной поверхности,

по неровной поверхности.

Работаем под веселую музыку, которая нравится ребенку. Хорошее настроение – залог успеха в лечении.

Гимнастика с помощью подручных средств

1.Зажимаем карандаш пальцами стопы. Рисуем на листе бумаги простые фигуры. Выполняем поочередно, сначала одной ногой, затем – другой.

2.Для упражнения потребуется маленький кубик или шарик. Обхватываем его пальцами стопы, поднимаем. Переносим влево, вправо. Кладем на место.

3.Собираем пальцами мелкие предметы.

4.Стараемся зацепить пальцами ног кусок ткани или салфетку, и перетащить ее. При этом, пятки плотно прижаты к полу.

5.Сидя на невысоком стульчике, поочередно подымаем ноги как можно выше, при этом натягиваем носки. Задерживаем на 10-15 секунд. И опускаем.

Упражнения с гимнастической палкой

Для лечения гимнастикой лучше использовать круглую деревянную отшлифованную палку диаметром 2-3 см, длиной 80-90 см.

1. Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях. Держим стопы параллельно. Упираемся на руки. Катаем палку не спеша вперед-назад, сначала стопами поочередно, потом – вместе. Упражнение можно делать и вне занятий, когда ребенок спокойно сидит. Например, смотрит мультфильм. А ноги – заняты перекатыванием палки.

Сохраняя исходное положение, обхватываем пальцами ног палку, и держим ее как можно дольше.

2. Исходное положение – стоя. Гимнастическая палка находится на полу. Ходим по ней медленным приставным шагом таким образом, что палка на середине стопы. Далее пятки на полу – носки на палке. Затем меняем: носки на полу – пятки на палке.

3. Становимся на гимнастическую палку серединой стопы, опираясь всем телом на эту ногу. Стоим 2-3 минуты, затем меняем ноги.

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста

Для профилактики и лечения плоскостопия важна последовательность действий и настойчивость ребенка и его родных. Комплекс предложенных упражнений от плоскостопия для детей разучивается и выполняется регулярно после ночного и дневного сна. Кроме того, важно не забывать о гигиене ног и подборе правильной профилактической обуви. Большую роль играют оздоровительные процедуры, которые выполняются в летнее время – хождение босиком по песку, гальке, траве, неровной поверхности. Не будет лишним и курс массажа для стоп и ног. Поскольку свод стопы у детей дошкольного возраста очень интенсивно формируется, из-за чего легче влиять на его развитие и лечение (исправлять небольшие отклонения), укрепляя мышцы и связки стопы.