



Профилактика плоскостопия в домашних условиях

Консультация для родителей.

Инструктор по ФК Абашонкова Т. А.



Что такое плоскостопие?

Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку, он служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге и прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается форма-стопа распластывается (т.е. ее поверхность практически во всех точках соприкасается с полом).



Чем опасно плоскостопие?



Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжёлых заболеваний позвоночника.



Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.





Профилактика плоскостопия у детей раннего возраста.



В летнее время ребёнку полезно ходить босиком по траве, гальки, песку. Зимой - рассыпанному гороху, бобам, специальный массажным коврикам.



В весёлую игру можно превратить упражнение захвата и поднимание различных предметов пальцами ног. Для этих целей подойдут мелкие игрушки, кубики от конструктора, бумага и салфетки.





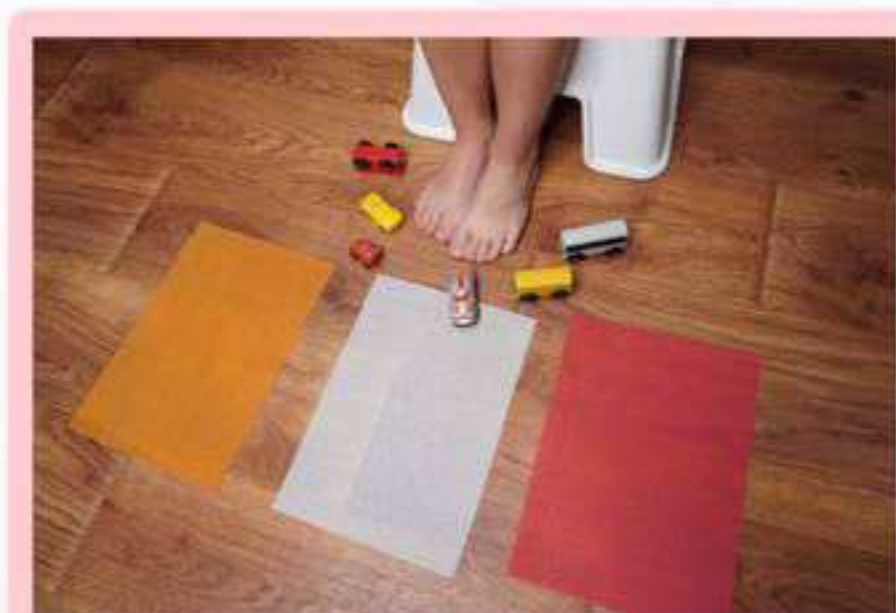
Разложи по цветам



Пред ребёнком лежат игрушки разных цветов и листы цветной бумаги.



Ребёнку нужно положить игрушку на нужный цвет бумаги при помощи ног.





Рисование ногами.



Ребенок должен сесть на стул и выпрямить спину. Одной ногой он прижимает бумагу к полу, а пальцами второй зажимает фломастер или карандаш и рисует заданную фигуру.



Пальчики здороваться

Ребёнок сидит на полу.
Пятки и носки ног плотно
прижаты друг к другу.
Пальцы ног разводим
в стороны, а пяточки
остаются плотно прижаты
друг к другу.



Сожми салфетку

Ребёнку нужно
пальцами ног собрать
кусок ткани или салфетки



Разминаем стопы.

Прокатываем мячик
(мячи желательно брать
разных размеров)
или цилиндр ступнями



Игровое задание «Построй башню»

Ногами захватываем
кубики и кладём
их друг на друга

