

Тема: «Если у вашего ребенка нарушение свода стопы»

Составила : Инструктор по физическому воспитанию
Хужина Л.В.

- ▶ Для устранения функциональной недостаточности стоп, профилактики и коррекции плоскостопия детям дошкольного возраста необходимо выполнять следующие специальные упражнения, направленные на укрепление связочномышечного аппарата стоп.

Актуальность темы:

- ▶ Стопа является опорой, фундаментом тела, и нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании растущего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего, и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Комплексное применение средств физического воспитания в профилактике плоскостопия у детей

- ▶ Гигиенические факторы
- ▶ Природно-оздоровительные факторы
- ▶ Физические упражнения

Гигиенические факторы

Рациональный подбор обуви

- ▶ В соответствии с назначением;
- ▶ По размеру, подходящую по длине, ширине, форме(припуск в носочной части -10 мм);
- ▶ Прочно фиксирующий пятку задник;
- ▶ Каблук высотой 5-10 мм;
- ▶ Достаточно, но не чрезмерно гибкая подошва (угол сгибания подошвы -25*);
- ▶ Наличие ремешков, прочно фиксирующих стопу;
- ▶ Закрытый носок;
- ▶ Наличие «окошек» для хорошей вентиляции;
- ▶ Из натуральных материалов, не лаковая.

Гигиенические факторы

Полноценное питание с достаточным содержанием:

- **Белков;**
- **Минеральных солей (Са, Р);**
- **Витаминов;**
- **Микроэлементов.**

Гигиенические факторы

Ежедневное гигиеническое обмывание ног перед сном (теплые ножные ванны, температура воды - 35 - 36*, ноги погружены в воду до колена).

Природно - оздоровительные факторы

- ▶ Достаточное пребывание на солнце;
- ▶ Ходьба босиком по естественным
грунтовым поверхностям (воде, речной
гальке, песку, хвойным иглам, скошенной
траве и т.п.);
- ▶ Различные формы закаливания водой стоп
и нижней трети голеней.

Физические упражнения

Стратегические задачи:

- Укрепление мышц и связок стопы и голени
- Формирование сводов стопы
- Формирование правильной походки
- Формирование навыка правильного приземления
- Коррекция имеющейся деформации

Физические упражнения

- ▶ **Тактические условия реализации**
- ▶ Ежедневное применение специальных упражнений в различных формах физического воспитания (2 раза в день).
- ▶ Курсы (не менее 10 сеансов 3-4 раза в год) массажа (самомассажа) стоп.
- ▶ Соблюдение ортопедического режима.
- ▶ Исключение «запрещенных» упражнений, профилактика травматизма.
- ▶ Ежедневное применение закаливающих процедур для стоп.
- ▶ Обеспечение полноценного двигательного режима.

Комплекс упражнений

- ▶ И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.
- ▶ Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
- ▶ И.п. – то же. 1-2- поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп . 3-4 – и.п.
- ▶ И.п.-то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.
- ▶ И.п.- то же. 1-2- отрывая пятки от пола, развести их в стороны. 3-4 – и.п.
- ▶ И.п.- сидя руки в упоре сзади, носки натянуть 1- согнуть правую стопу – вперед. 2- разгибая правую стопу, согнуть левую стопу – вперед.

Спасибо за внимание!