



Упражнения для укрепления

мышц свода стопы:

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).
2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
3. Ходьба по ребристой доске.
4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
5. Ходьба боком по палке, толстому шнуру.
6. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
7. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
8. Катать палку (d=3 см) вперед-назад (сидя).
9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты.
10. Подняться на носки и выполнять приседание, держать за опору.

Профилактика и своевременное выявление плоскостопия помогут избежать серьезных проблем со здоровьем вашего ребенка в будущем. Будьте внимательны к состоянию здоровья своих детей и не забывайте о важности регулярных медицинских осмотров.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «СЕВЕРЯНОЧКА»

Консультация для родителей «Внимание! Плоскостопие»



Инструктор по физической культуре:
Саукова А.А.



Причины возникновения плоскостопия у детей

1. Генетическая предрасположенность. Если у кого-то из членов семьи было плоскостопие, вероятность его развития у ребенка выше.
2. Недостаточная физическая активность.

Малоподвижный образ жизни ведет к слабости мышц и связок ног.

3. Неправильная обувь. Ношение неудобной обуви без поддержки сводов стоп может способствовать развитию плоскостопия.
4. Избыточная масса тела. Лишний вес создает дополнительную нагрузку на стопы, способствуя их деформации.

Методы профилактики плоскостопия

1. Физические упражнения. Регулярные занятия спортом, особенно те, которые укрепляют мышцы ног (ходьба босиком по неровным поверхностям, прыжки на скакалке, катание на велосипеде).
2. Правильный выбор обуви. Обувь должна иметь жесткий задник, хорошую поддержку свода стопы и гибкую подошву.
3. Хождение босиком. По возможности позволяйте ребенку ходить босиком дома и на природе, чтобы стимулировать работу мышц стопы.
4. Контроль веса. Следите за тем, чтобы ребенок не имел избыточного веса, который увеличивает нагрузку на стопы.



Что такое плоскостопие?

Плоскостопие – это деформация стопы, при которой происходит снижение свода стопы, что приводит к уменьшению амортизационных свойств ноги. Это состояние может вызывать дискомфорт, боли в ногах, спине и даже влиять на осанку ребенка.

Признаки плоскостопия у детей

1. Быстрая утомляемость ног. Ребенок жалуется на усталость после прогулок.
2. Боли в ногах. Особенно после физической активности.
3. Изменения в походке. Может наблюдаться косолапость или тяжелая походка.
4. Необычный износ обуви. Внутренняя часть подошвы стирается быстрее внешней.



Точно определить, есть ли у ребенка плоскостопие, можно только когда малышу исполнится 5-6 лет. Почему? Во-первых, детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к 5-6 годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму.