

Памятка для родителей дошкольников.

Профилактика и коррекция плоскостопия средствами физической культуры.

Инструктор по физической культуре - Оснач Юлия Владимировна

В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Например, со стороны опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие).

Плоскостопие-часто встречающаяся деформация нижних конечностей детей. При деформации стопа соприкасается с полом (землей) почти всеми своими точками и след лишен внутренней выемки. Различают врожденное и приобретенное плоскостопие. Врожденное плоскостопие наблюдается редко, приобретенное часто! Из-за этого недуга резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, нарушается правильное положение позвоночника(в дальнейшем может привести к его искривлению), затрудняются движения(ходьба и бег). Все это отрицательно влияет на общее физическое развитие ребенка и снижает его работоспособность.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития и ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных отклонений. Вместе с тем, в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

В условиях ДОО профилактической и коррекционной работе уделяется большое внимание, но внедрение целенаправленных комплексов упражнений в быт семьи положительно повлияет на здоровье детей и взрослых. Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно только на основе совместной деятельности педагогического коллектива и родителей!

Ниже я предлагаю вашему вниманию один из комплексов специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени (формирование свода стопы). Их можно применять в процессе утренней зарядки или гимнастики после дневного сна. Наибольший эффект достигается, если выполнять упражнения босиком. Дозировка: каждое упражнение выполняется от 5 до 10 раз (зависит от возраста и подготовленности ребенка). С целью создания положительного эмоционального настроения следует выполнять упражнения под музыку. Можно использовать загадки и песни, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет повышать интерес и активность ребенка. Желаю удачи!!!

Комплекс «Утята»

1. Утята шагают к речке

и.п.-сидя согнув ноги, руки в упоре сзади

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку

и.п.- сидя согнув ноги, руки в упоре сзади

1-2-поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4-и.п.

3. Утята встретили на тропинке гусеницу

и.п.-то же

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. Утка крякает

и.п.-то же

1-2-отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря»

3-4-и.п.

5. Утята учатся плавать

и.п.-сидя руки в упоре сзади носки вытянуть

1-4 чередовать сгибание и разгибание стоп в голеностопном суставе.