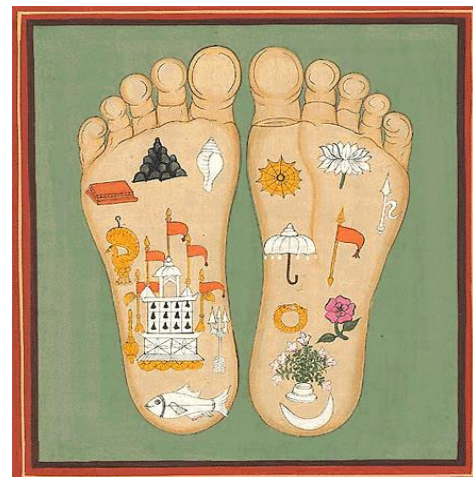


Здоровые стопы

Детская обувь

1. **Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.**

2. **Подошва должна быть гибкой.** Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.



3. **Подошва не должна быть высокой,** поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.

4. **Слишком мягкая подошва также не допустима,** так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.

5. **Каблук.** Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.

6. **Фиксированный задник.** В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

7. **Прочная фиксация в носовой части.** Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.

8. **Хорошая вентиляция обуви.** Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в

правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.

Конечно же, не обойтись без **упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия**. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

Лёжа на спине - одновременное сжимание и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.

Сидя на полу, руки в упоре сзади – катание каждой стопой малого мяча, палки.

Стоя - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.

Упражнения в ходьбе – ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.

Степени развития плоскостопия.



Оздоровительная гимнастика.

Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей

Разработала: инструктор ФИЗО

Т.А. Вошенко С.А.

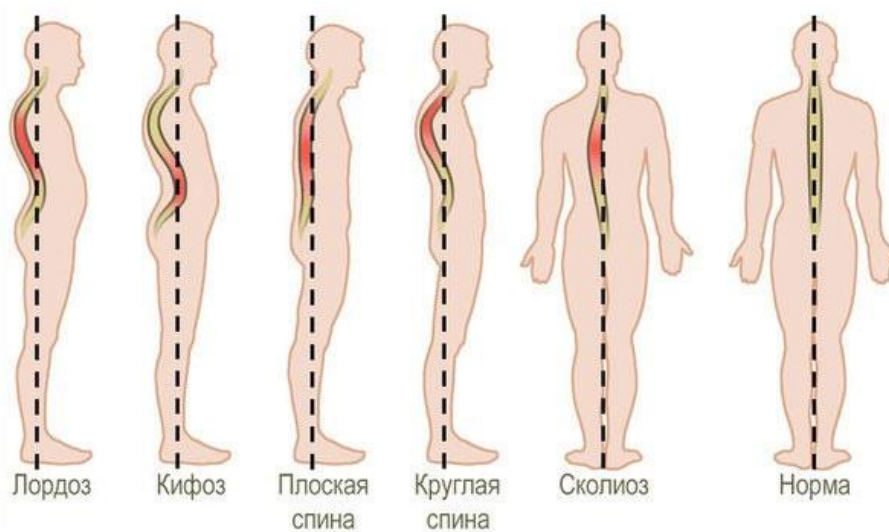
Плоскостопие - одно из тяжелых ортопедических заболеваний, заключающийся в деформации стоп при этом уменьшается высота сводов, растягивается связочный аппарат, изменяется положение костей. При плоской стопе нарушаются бег и ходьба, а в дальнейшем появляются и другие неприятные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии, снижение физической работоспособности. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли как следствие понижения рессорной функции стоп. Диагноз плоскостопия подтверждается плантографией – отпечатком стоп с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержание свода, но причиной плоскостопия может быть и тесная обувь. Различают врожденное и приобретенное плоскостопие. Необходимо особенно подчеркнуть важность борьбы с плоскостопием в детском возрасте, так как плоскостопие у взрослых образуется в результате предрасположения к нему в детском возрасте, отсутствие мер его профилактики средствами физической культуры. Для профилактики плоскостопия необходимо укреплять мышцы стоп, рекомендуется носить удобную обувь, обращать внимание на правильную осанку, на параллельную постановку ног при ходьбе и в положении стоя. Помочь предупредить плоскостопие у детей могут

регулярные занятия коньками лыжами. Тому, у кого нет таких возможностей. Необходимы специальные упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц, связок и суставов, участвующих в нормальной работе сводов стопы.

Осанка – это автоматическое умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в различных положениях: сидя, при ходьбе, во время игр.

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно – суставной и нервно – мышечной системы, а также внешней среды – питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильное положение или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничение подвижности легких, а, следовательно, и газовый обмен в организме.



Виды нарушения осанки

К способам, помогающим сохранить здоровый опорно-двигательный, относятся предлагаемые ниже упражнения

«Собери платочек»

Цель: укрепление мышц стоп.

Материал: гимнастическая скамейка (стульчик в соответствии с ростом ребенка), платочки (20*20).

Руководство: И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Пальцами ног дети собирают платочки – 1 - 2 мин.

«Роликовый массажер»

Цель: массаж стоп.

Материал: гимнастическая скамейка (стульчик в соответствии с ростом ребенка), роликовые массажеры.

Руководство: И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Переменное движение стопами по роликовой поверхности – 1 – 2 мин.

«Массажные коврики»

Цель: массаж стоп, формирование правильной осанки.

Материал: резиновые или пластмассовые (аппликаторы Кузнецова) коврики, «дорожки здоровья».

Руководство: ходьба босиком по коврикам с сохранением правильной осанки в течении 1- 2 мин.

«Массажные мячики»

Цель: массаж стоп.

Материал: гимнастическая скамейка (стульчик в соответствии с ростом ребенка), массажные мячики (твердые).

Руководство: И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Стопами делаются круговые движения мячами или вперед-назад – 1 – 2 мин.

«Резиновые мячики – 1»

Цель: массаж стоп.

Материал: гимнастическая скамейка (стульчик в соответствии с ростом ребенка), резиновые мячики (гладкие, мягкие).

Руководство: И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Стопами делаются круговые движения мячами или вперед-назад – 1 – 2 мин.

«Резиновые мячики – 2»

Цель: укрепление мышц стоп.

Материал: гимнастическая скамейка (стульчик в соответствии с ростом ребенка), резиновые мячики (гладкие, мягкие).

Руководство: И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Захватить обеими ногами мяч и удерживать его на весу – 1 – 2 мин.

«Собери камешки»

Цель: укрепление мышц стоп.

Материал: гимнастическая скамейка, морские гладкие камешки.

Руководство: И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Пальцами ног захватить камешки и перенести их из одной кучи в другую – 1 – 2 мин.

«Ходьба по коврикам»

Цель: укрепление и массаж стоп, формирование правильной осанки.

Материал: коврики с пришитыми пуговицами, с вшитыми поперечно палочками, набитые керамзитом и т.д.

Руководство: ходьба попеременно по разным коврикам в течении 2 – 3 мин.

«Профилактические дорожки»

Цель: массаж стоп, формирование правильной осанки.

Материал: ребристая доска; лесенка, лежащая на полу, с разным диаметром перекладин.

Руководство: ходьба попеременно по палочкам с разным диаметром – 1 – 2 мин.

«Ходьба по обручу»

Цель: массаж стоп, формирование правильной осанки.

Материал: гимнастический обруч.

Руководство: ходьба по обручу приставным шагом так, чтобы спина опиралась на среднюю часть свода стопы.

«Катание гимнастической палочки»

Цель: укрепление и массаж стоп.

Материал: гимнастическая скамейка, гимнастические палочки.

Руководство: И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Катание гимнастической палки все стопой вперед-назад.

«Поймай рыбку»

Цель: укрепление мышц и связок стоп, формирование правильной осанки.

Материал: таз с водой, гладкие морские камешки.

Руководство: в таз с водой опускаются камешки. Детки пальцами ног ловят «рыбок».