

Рекомендации инструктора по физической культуре Двигательная активность детей и плоскостопие.

Двигательная активность детей в период пребывания их в детском саду очень высока.

Это и зарядки и подвижные игры, и физкультурные занятия и т. Д

Но физическая активность детей связана с развитием стопы.

Учеными была проанализирована зависимость детей раннего возраста от формы стопы.

Форму стопы определяли путем отпечатка при помощи плантографа. (Для получения детских плантограмм можно использовать рамку или пяльцы с натянутой в них тканью и полиэтиленовую пленку.

На ткань кистью или ватным тампоном наносят штемпельную краску, тушь или чернила, разведенные водой.

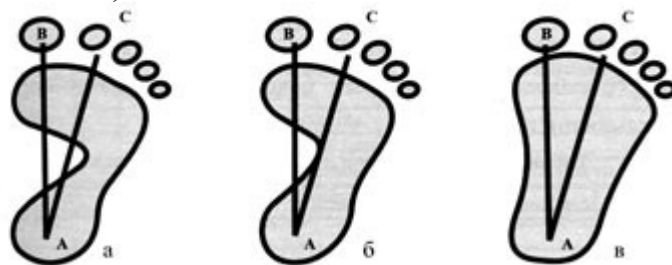
Лист бумаги подкладывают под тканевую поверхность, и ребенок встает обеими ножками сверху на полиэтиленовую пленку.

Получается отпечаток.

За плоскостопие принимали частичное или полное опущение продольного или поперечного свода одной или обеих стоп.

Для определения формы стопы проводили две линии, исходящие из центра пятки к центру большого пальца и второму межпальцевому промежутку (между вторым и третьим пальцами).

Если внутренний край стопы расположен вне обеих линий, стопа нормальная, между линиями - стопа умеренно уплощена (1 степень плоскостопия). Если обе линии расположены на стопе, стопа резко уплощена (3 степень плоскостопия).



Ранее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшит его. Поэтому особое значение имеет организация профилактики плоскостопия в раннем детстве. Эта работа должна проводиться под руководством родителей дома и медперсонала в дошкольных учреждениях.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей.

Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стопы.

Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблука на тонкой или резиновой подошве.

Высота каблука для детей раннего возраста и дошкольника должна быть 1,5-2 см, для подростка - 3-4см.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством не только компенсирующим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гимнастикой, на физкультурных занятиях, на прогулках в подвижных играх.

Главное назначение корригирующих упражнений - активное прониравание стопы (положение стопы на наружный край), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка.

Нужно выработать правильно жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту и траве, мелкой гальке и песку.

В зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасный результат, улучшают форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольных учреждениях.

***И ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ
И КРАСИВЫМИ!***

