

Профилактика плоскостопия
у детей
в домашних условиях
в игровой форме

Консультация для родителей



Что такое плоскостопие?


Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку, он служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки.

Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается форма - стопа расплывается (т.е. её поверхность практически во всех точках соприкасается с полом).

Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжёлых заболеваний позвоночника (артрит, артроз, сколиоз, остеопороз).

Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.



Профилактика плоскостопия у детей раннего возраста

В летнее время ребёнку
полезно ходить босиком по траве,
гальке, песку.

Зимой - по рассыпному гороху,
бобам, специальным массажным
(ортопедическим) коврикам.

В веселую игру можно
превратить упражнение
захвата и приподнимания
различных предметов
пальцами ноги.

Для этих целей подойдут
мелкие игрушки,
кубики от конструктора,
бумага или салфетки.

Разогреть стопы:
прокатать
мяч или цилиндр ступнями.



Игровое задание
"Построй пирамиду"



Игровое задание
"Ноги, как руки"
Нарисуй солнышко



Игровое задание
"Найди домик"



Игровое задание "Цифры из шнурка"





Агаджанян
Виктория
Владимировна
МБДОУ №42
г.о. Самара

Для просмотра видео.

