



Консультация для родителей
«Профилактика плоскостопия у детей
дошкольного возраста»

Инструктор по
физической культуре:
Иваненко Н.И

Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия»

Физическое воспитание в дошкольном возрасте предусматривает: укрепление здоровья, закаливание организма наших детей, формирование их двигательной сферы. В этой связи исключительно важное значение приобретает укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, играющей, как опорную, наружную часть стопы, так и рессорную, амортизирующую, внутреннюю часть стопы, функцию, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при передвижении.

Амортизирующая функция стопы достигается благодаря удерживанию её свода на определённой высоте системой связок и мышц. При этом основная роль принадлежит мышцам, сгибающим пальцы ног, а также связкам, расположенным преимущественно вдоль подошвенной поверхности стопы.

При ослаблении тонуса мышц и связок или недостаточном их развитии внутренняя часть стопы опускается к опоре вплоть до касания её, что наблюдается при плоскостопии.

О степени уплощения стопы можно судить по её отпечатку. След ноги должен иметь значительную выемку с внутренней стороны. Чем эта выемка меньше, тем больше уплощение стопы.

Недостаточное развитие мышц и связок стопы неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей. В таких случаях ребёнку трудно при ходьбе выполнить перекал с пятки на носок, в прыжках энергично оттолкнуться. Бег выполняется тяжело, на всей ступне. Всё это отрицательно влияет на функциональную деятельность внутренних органов и систем, ведёт к нарушению осанки и всего опорно-двигательного аппарата, к снижению двигательной активности. В более старшем возрасте плоскостопие или недостаточность развития стопы может быть серьёзным препятствием к занятиям многими видами спорта.

В дошкольном возрасте, когда организм отличается большей пластичностью, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стопы. Основную роль в профилактике плоскостопия играют специально подобранные физические упражнения, способствующие увеличению силы мышц и натягиванию связок, поддерживающих сводчатую форму стопы.

Для этой цели используются упражнения в «подошвенном сгибании» стопы. А также движения вокруг вертикальной оси голеностопного сустава, и выполняются они из различных исходных положений: сидя, лёжа, стоя. Вместе с тем, чтобы не перегружать ещё не окрепшие мышцы, на первых порах нужно чаще использовать упражнения, выполняемые из исходного положения сидя и лёжа, причём работу по профилактике плоскостопия необходимо проводить систематически, постепенно увеличивая нагрузку.