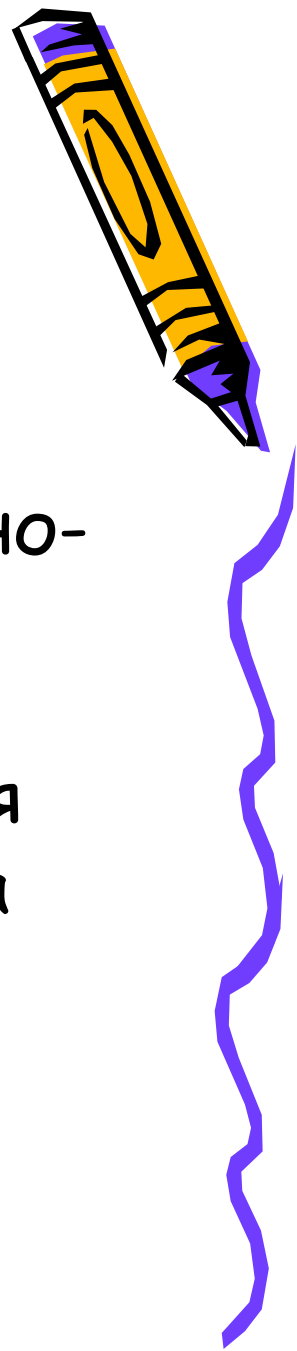




Плоскостопие



Плоскостопия можно избежать



- Плоскостопие - одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).



Стопа



- Стопа - орган, обеспечивающий опору и передвижение человека. Мощная система связок и мышц обеспечивает сохранение формы сводов стопы и их функции.
- Нормальная стопа имеет один поперечный и два продольных свода (внутренний - рессорный и наружный - опорный).



След

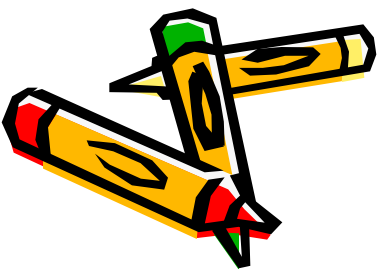
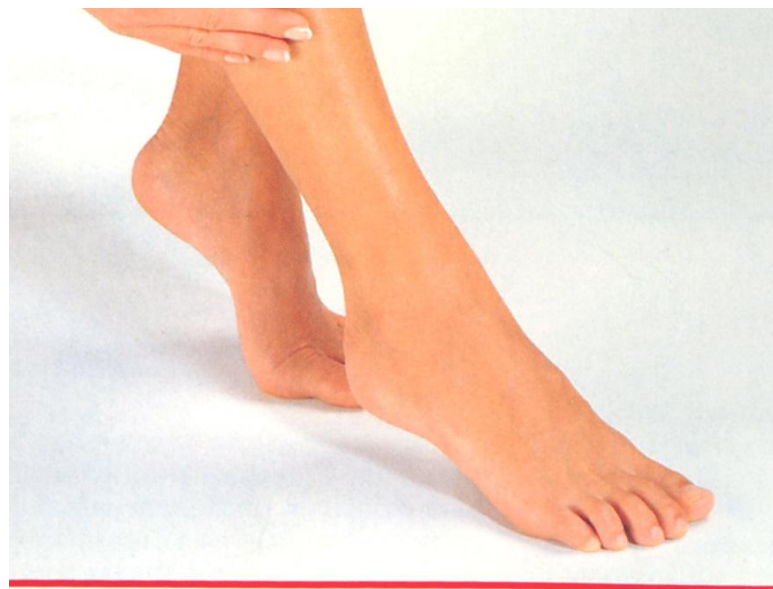


- В норме стопа опирается о землю пяточной костью и головками плюсневых костей, внутренняя её часть не касается земли, что хорошо видно по отпечатку подошвы.

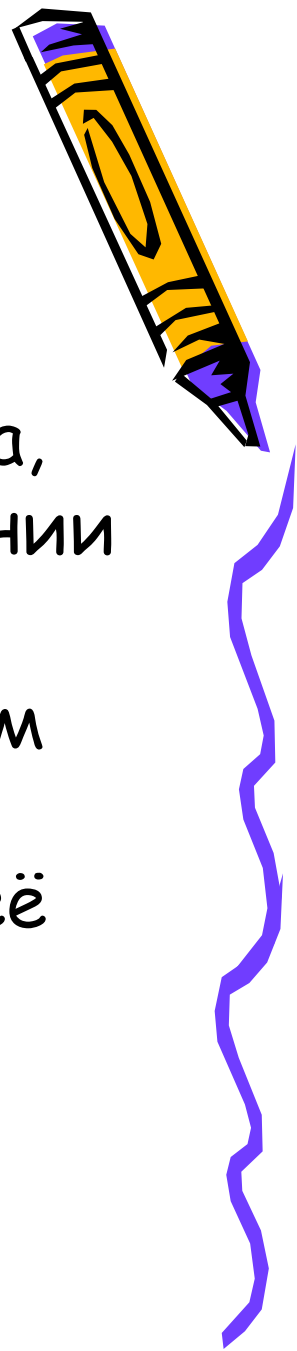


Функции стопы

- Опорная
- Рессорная
- Балансировочная
- Толчковая



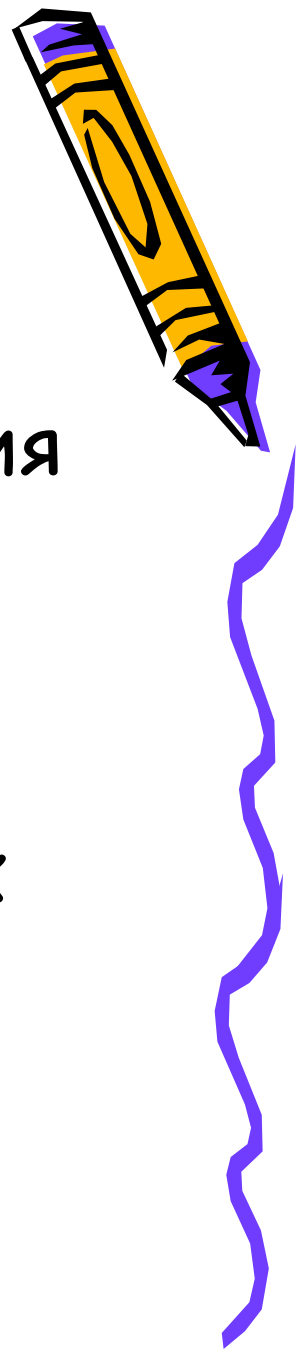
Основные причины развития плоскостопия



- Слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.
- Тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как она лишает стопу её естественной гибкости.



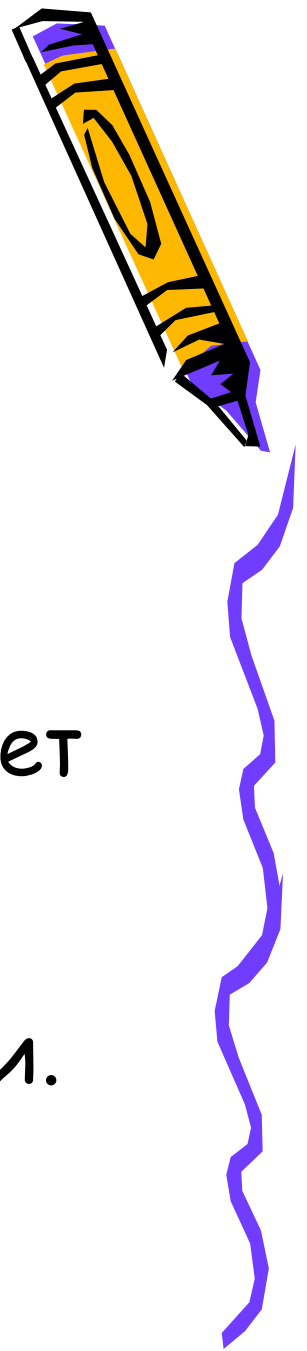
Профилактика



- В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, укрепляющих свод.
- Рекомендуется носить удобную обувь и не допускать чрезмерных нагрузок на ноги.



- Регулярное выполнение физических упражнений благотворно сказывается и на состоянии опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц, связок, суставов на основе общего укрепления организма способствует профилактике деформаций опорно-двигательного аппарата в целом и плоскостопия в частности.





- Помочь предупредить плоскостопие у детей могут регулярные занятия коньками, лыжами.
- В летнее время по возможности чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, маленьким не острым камешкам, воде.
- Для укрепления свода стопы полезно лазание по гимнастической лестнице, канату, босиком. Ходьба по доске, бревну.
- Тем же, у кого нет возможности для таких тренировок, рекомендуются специальные упражнения.



Комплекс специальных упражнений

По предупреждению плоскостопия.

Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках на одной, а затем на двух ногах.

I. Разминка.

1. Ходение на высоких носочках.

2. Ходение на пяточках.

II. Основной комплекс упражнений.

1. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола.

2. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

3. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

4. «Сборщик» - И.П. - тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

5. «Художник» - И.П. - тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. «Гусеница» - И.П. - тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.

7. «Серп» - И.П. - тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

8. «Мельница» - И.П. - тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.

9. «Барabanщик» - И.П. - тоже. Стучим носками ног не касаясь его пятками.

10. «Веселые прыжки» - И.П. - сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в И.П.

11. «Мельщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол, вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

12. И.П. - лежа на животе руки в упоре, ноги вместе. Носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Перейти в позу лежа. С опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

13. И.П. - лежа на спине ноги врозь скользить стопой правой ноги по голени левой.

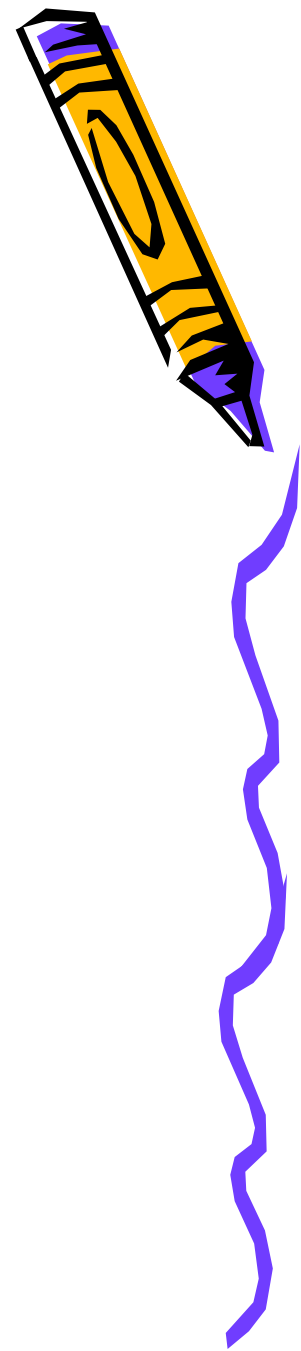
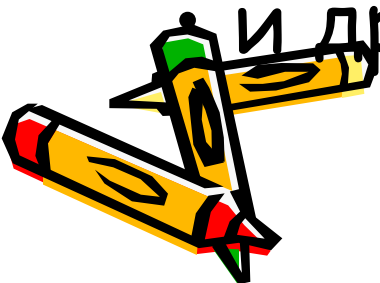
14. И.П. - стоя на носках опускаться на пятки и снова подняться.



Драма «стоячих профессий»

- Оперирующие хирурги
- Стоматологи
- Учителя
- Продавцы
- Повара
- Станочники

и др...



Легкой В
походки

