

Консультация для родителей по физической культуре

Причины плоскостопия и пути ее профилактики

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. Но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носом или высоким каблуком, с толстой подошвой, так как они лишают стопу ее естественной гибкости. При ходьбе на высоких каблуках происходит перераспределение нагрузки: с пятки нагрузка перемещается на область поперечного свода, который не выдерживает несвойственные ему перегрузки, и начинается формирование поперечного плоскостопия.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Комплексы упражнений

1. «На роликовых коньках» - катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.
2. «Пылесос» собирать кусочки бумаги или мелкие предметы пальцами ног.
3. «Белочки берут орешки» - захват малого мяча ступнями ног.
4. «Обезьянки читают газету» пальчиками ног рвать газету на мелкие части.

5. «Обезьянки - художники» - фломастером, зажатым между пальцами рисовать на листе бумаги, лежащем на полу, рисунок (солнце, дом и т.д.).

6. «Утята» - ходьба на пятках

7. «Лисички» - ходьба на носочках.

8. «Мишки» - ходьба на внешней стороне стопы.

9. «Шалаш» - И.п. - стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки и пяточками, прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш». Затем в И.п.

10. И.п. - сидя на полу. Скользить стопой правой ноги по голени левой. И наоборот.

Инструктор по физической культуре

Васильева Н.В.