

Консультация для родителей.

«Профилактика плоскостопия»

Плоскостопие считается одним из самых распространённых заболеваний у детей. По статистике этот диагноз ставят каждому третьему ребёнку.

У детей в первые годы жизни свод стопы заполняется жировой подушкой, отчего стопа выглядит плоской. Это мнимое плоскостопие. Жировая подушка исчезает обычно к 4 годам, а полностью стопа формируется в 7-9 лет.



Физиологи доказали, что подошвы ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон человека. На стопах представлены точки всего организма и имеются закаливающие зоны.

По мнению некоторых специалистов, подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тысячами нервных окончаний, через которые можно подключиться к любому органу: головному мозгу, лёгким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и другим органам. Вот почему ходьба босиком тонизирует организм и способствует поддержанию его в здоровом состоянии. Для профилактики плоскостопия и коррекции стопы используйте ходьбу босиком по специальным резиновым коврикам с шиповым рефлексом. Каждое утро начинайте с ходьбы по такому коврику. Это и хороший массаж всех рефлексогенных зон.

Для массажа можно также использовать: массажные мячики, палки, катая их подошвами, или в тазик насыпать: жёлуди, морские камушки, или высушенную фасоль и топтаться в нём несколько минут. Массаж следует закончить хождением по мягкому коврику.

Упражнения для свода стопы.

- Несколько минут ходьба на носках;
- Столько же ходьба на пятках;
- Ходьба с поднятыми пальцами ног;
- Ходьба на наружном своде стопы «мишка косолапый»;
- Во время сидячих игр пусть малыш как бы сгребает подошвами в кучу песок;
- При катании на велосипеде, важно чтобы ребёнок нажимал на педали пальцами, а не серединой стопы.

Игры.

1) «Кто быстрее спрячет косынку»

Играющие садятся на стулья. У каждого под ногами ситцевый платок, или кусок ткани размером 50см. По сигналу, играющие начинают собирать платок пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберёт его под стопы.

2) «Донеси платочек»

Захватить платок пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до обозначенного места. То же самое повторить другой ногой.

