

Лечебная физкультура при профилактике плоскостопия у детей.

Плоскостопие — диагноз, который довольно часто можно услышать на приёме у педиатра. Плоскостопие только на первый взгляд кажется безобидным недугом. Имея собственную неприятную и болезненную симптоматику, оно к тому же является благоприятным фоном для развития ряда болезней опорно-двигательного аппарата. Чтобы предотвратить такой недуг, какие меры профилактики нужно предпринять? Об этом, сегодняшняя консультация.

Приучите ребёнка к ежедневным занятиям хотя бы 2 раза в день. Такую гимнастику можно делать в игровой форме и под музыку. Подберите несколько упражнений и чередуйте их, чтобы ребёнку не было скучно. Каждое делайте по несколько раз, доводя количество повторений до 15. Выполняются они босиком.

Гимнастика направлена на укрепление связок и мышц ног. Суставы становятся крепкими, подвижными, свободными.

1. Попеременно ходите на носках и на пятках, а затем на внешней стороне стопы и на внутренней.
2. Перекаты с носка на пятку. При этом положите под свод стопы шнур или палочку такого размера, чтоб ребёнку не было больно.
3. Упражнение, сидя на стуле. Потяните пальцы ног вверх. Сгибайте и разгибайте пальцы на ногах.
4. Разбросайте мелкие игрушки по полу справа от ребёнка. Задача: захватить предметы пальцами ног и перебросить на левую сторону. Делается из положения сидя на полу с упором рук сзади.

5. Положите под ноги ребёнку тонкое полотенце или салфетку. Пусть теперь попробует её смять стопой, сжимая пальцы.
6. Положите под ноги трубочку (пустую бутылку). Пусть ребёнок перекачивает её взад-вперёд.

