

Здоровье начинается со стопы

Уважаемые родители! Детская стопа имеет ряд морфологических особенностей: широкая в передней части и сужена в пяточной части. Пальцы имеют веерообразное расхождение. Часто встречающаяся деформация стопы у детей связана с нарушением её рессорной функции, которая способствует снижению силы толчков и ударов при ходьбе и беге, прыжках. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка.

Форма стопы также влияет на состояние осанки и позвоночника ребёнка (может привести к деформации позвоночника, травматизации межпозвоночных суставов, перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч, формированию сколиоза). Важная функция стопы определяется расположением особых, так называемых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)



Факторы, влияющие на свод стопы:

Внутреннее, определяемые физиологическими закономерностями роста и развития детского организма (сила мышц и эластичность связок, минеральная плотность костной ткани и др.) перенесёнными заболеваниями, физическим развитием, состоянием здоровья.

Внимание: недостаточная двигательная активность, длительные статические нагрузки в положении сидя, нерациональная обувь.



Комплексы игровых упражнений по профилактике плоскостопия:



Игровое упражнение «Соберём урожай»
Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

Игровое упражнение «Уберём игрушки»
Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

Игровое упражнение «Велосипед»

Оборудование: коврик

Выполнение: взрослый и ребёнок, сводят стопы ног, попеременно сгибать и разгибать ноги, имитация езды на велосипеде.