

Нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия

Почему у современных детей всё чаще и чаще наблюдаются нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе плоскостопие? Какие факторы влияют на формирование свода стопы?

Причинами развития плоскостопия обычно бывают: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (перенесенный рахит, полиомиелит), особенности состояния здоровья (частые простуды, хронические болезни), травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, переломы, недостаточная двигательная активность и т. д.)

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов и коррекцию имеющихся у детей нарушений. Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо!

В нашем детском саду мы пытаемся создать все необходимые условия для систематического, профилактического влияния на организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: утренняя гимнастика, НОД по физкультуре, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные развлечения, корригирующая гимнастика после сна. Одно из немаловажных условий среди перечисленных – создание оздоровительно-развивающей среды.

В практике своей работы мы успешно используем различное традиционное и нетрадиционное оборудование, предназначенное для профилактики плоскостопия (массажные дорожки и коврики, массажеры, игры, изготовленные из всевозможных материалов). Мы использовали старые фломастеры или карандаши, крышки от

пластиковых бутылок, губки для мытья посуды, резиновые мячики - массажеры, мешочки с крупой.

В создании развивающей среды в группах, изготовлении ортопедических дорожек и нетрадиционного физкультурного оборудования принимают активное участие инструктор по физкультуре и воспитатели.





Уважаемые родители, советую вам изготовить подобное оборудование дома для профилактики плоскостопия у ваших детей.
Будьте здоровы!

Инструктор по ФИЗО Цюрпица Татьяна Александровна

