

«ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ».

Консультация для воспитателей

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ПЛОСКОСТОПИЕ»

- ✖ Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из главных проблем, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно- психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия.
- ✖ Плоскостопие — это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы наклоном пятки внутрь. Это довольно неприятный недуг, который, формируясь в раннем детстве, способен негативно сказаться на всей последующей жизни ребенка. При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

- ✖ Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
- ✖ Усиление мышечного корсета и позвоночника и нижних конечностей.
- ✖ Улучшение функции дыхания, сердечнососудистой системы.
- ✖ Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
- ✖ Увеличение силовой выносливости мышц.
- ✖ Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.