

Рекомендации по изготовлению нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия у детей.

Плоскостопие — довольно неприятный недуг, при котором происходит деформация стопы. Формируясь в раннем детстве плоскостопие, способно 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. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки, а это в свою очередь приводит к серьезным заболеваниям - сколиозу, артриту. Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, жалуются не только на боли в ногах и спине, но и на головные боли.

Можно ли помочь малышу избежать плоскостопия? Да можно! Для этого работа по профилактической направленности у детей дошкольного возраста, важна не только в детском саду, но и дома. Нестандартное оборудование: «Массажные дорожки» - самый простой и эффективный вариант. Вам понадобятся:

- основа дорожки (это может быть коврик для ванной или просто ткань, кусок линолеума);
- крышки, камешки, старые карандаши, поролоновые губки, бельевая веревка, бусины (крупные и мелкие), пуговицы, различные шершавые материалы и клей. В общем - все, что можно найти под рукой нам подойдет. Ну и плюс немного фантазии.

Массажная дорожка «Змейка – помощница»



Сделайте полезный подарок ребёнку своими руками к наступающему 2025 году Змеи по – восточному календарю.

Желаем здоровья Вам и вашим детям!

Подготовила инструктор по ФК – Бережная З. А.