

О плоскостопии

Среди детей дошкольного возраста часто встречаются дети, которым поставлен диагноз «плоскостопие». Лечение и профилактикой плоскостопия можно и нужно заниматься не только со специалистом, но и в домашних условиях. В детском саду каждый ребенок занимается два раза в неделю «Стопотерапией», а если эти занятия будут продолжены и дома, то это пойдет только на пользу ребенку.

Если мамы и папы обеспокоены здоровьем ребенка, то они приложат максимум усилий, терпения, творчества, для того чтобы процесс лечения, профилактики плоскостопия превратить в интересную игру, где стирается грань между игрой и лечением.

Вот некоторые советы:

1. Сшейте из плотной 4 мешочка размером 20х20 см. Наполните один из них речным песком, другой – фасолью, третий – горохом, четвертый – мелким керамзитом. У вас получится волшебная дорожка из мешочков с наполнителями. Пусть ваш малыш топает ножками по первому мешочку с песком в течение одной минуты, затем по второму, третьему, четвертому. Уже 4 минуты ваш ребенок занят, а если шагать по мешочкам под речевое сопровождение (например, «Мы шагаем по дорожке, поднимаем выше ножки, топай правой ногой, топай левой ногой»), то это еще больше заинтересует ребенка.
2. Соберите различный нестандартный материал для стопотерапии: разноцветные крышки от пластиковых бутылок, использованные фломастеры без стержня. Из них можно выложить различные фигурки, захватывая крышки и фломастеры пальчиками ног. Например, цветочек, домик, заборчик. Также можно разложить крышечки по цвету в разные баночки.
3. Наломайте маленькие тонкие веточки длиной 5-7 см. Захватывая их пальцами ног, выложите из них муравейник («Поможем муравьишке построить домик»)
4. Наберите осенних листочков, например от черноплодной рябины. Они очень красивые осенью. Помогите ежику укрепить норку листьями: ребенок захватывает пальцами ног разбросанные листочки (можно это делать сидя на стульчике, а детям постарше – стоя) и складывает их около игрушечного ежика.
5. Соберите небольшого размера камни (размером со сливовую косточку). Из них можно выложить на голубой основе морское дно или каменную цепочку.
6. Бобовыми зернами (захватывая их пальцами ног) можно угостить петушка с цыплятами.
7. Разноцветными лентами, захватывая их пальцами ног, можно устроить салют (2-3 разноцветных ленты длиной 25 см связать вместе с одного конца, узелок захватываем пальчиками и отрываем стопу от пола, покачаем в разные стороны, вверх, вниз).

Придумывать можно бесконечно.