

**Консультация для родителей
«Плоскостопие ребёнку не товарищ»**

**Разработала:
Лаздина Светлана Вячеславовна
инструктор по физической культуре**

«9 упражнений для здоровых ножек или плоскостопие детям не товарищ»

Красивые и здоровые ноги – важное условие хорошего самочувствия и привлекательности. Хотя очень многие даже и не подозревают о том, насколько серьезна связь между здоровьем и тем или иным состоянием стоп. Человеческая нога от природы очень хорошо сконструирована. Но идеальная стопа встречается менее чем у половины человечества.

Профилактика плоскостопия в раннем возрасте на самых ранних этапах включает своевременное и полноценное лечение рахита, патологии центральной нервной системы, укрепление мышц и сумочно-связочного аппарата нижних конечностей при помощи гимнастики и массажа. Начиная с года, когда ребенок осваивает вертикальную позу, ходьбу, не менее важно ношение рациональной обуви.

Рациональной (ортопедически верной) для здоровых детей до трех лет является обувь, плотно обхватывающая, но не сдавливающая ногу, с жестким задником, фиксирующим пятку в верном положении, каблуком высотой 0,3-0,5 см, подошвой, дающей возможность переката.

Здоровым детям до семи лет тоже необходима обувь с небольшим каблуком (до 1 см) и возможностью переката. Задник может быть мягким. Ходить босиком или в носках по полу детям дошкольного возраста вредно. Они могут ходить босиком по песку, гальке, траве, наклонной плоскости вверх и вниз, по гороху, фасоли...

При наличии дефектов стоп полезно использовать ортопедические стельки, способствующие исправлению дефекта.

Врачи рекомендуют ежедневно перед сном в течении пяти минут держать стопы ног в воде комнатной температуры. В летнее время по возможности чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, маленьким не острым камешкам, воде. Для укрепления свода стопы полезно лазание по гимнастической лестнице, канату, босиком. Ходьба по доске, бревну, развивает не только свод стопы, но и является хорошим средством для предупреждения плоскостопия и косолапия у детей. Полезно ходить по ребристой доске, поставленной с наклоном 30 градусов (например на рейку гимнастической лестницы).

Существует также специально разработанный комплекс упражнений, способствующий развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Успех во многом определяется регулярностью, планомерностью и систематичностью занятий совместно с детьми.

Проводите вместе с ребенком активные и веселые дни: полосы препятствий, ходьба и лазание со специальным оборудованием, массаж, самомассаж, рисование пальцами ног. Удовольствие в подарок!

Выполняйте упражнения босиком или в носках. Бег и прыжки запрещены.

Многим мамам кажется, что у их ребенка ноги как-то не так развиваются, даже если дети совершенно здоровы. Это и неплохо, что мамы беспокоятся: для точного диагноза необходима консультация врача-ортопеда.

Например, он может выявить такое нарушение строения ног, как плоскостопие.

Плоскостопие – это дефект строения стопы, при котором стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате вся поверхность стопы прилегает к полу, когда ребенок стоит.

Причиной плоскостопия бывает слабость мышц стопы, а иногда – неправильное развитие плюсневых костей.

Профилактика и лечение плоскостопия

1. И.п. Стоя с опорой.

Приподнимаемся на носки (задержаться 3-5 секунд) и опускаемся.

Перекач на пятки без задержки возвращаемся в И.П. (6 раз)

2. «Обезьяна на двух ногах»

Хотьба на внешней стороне стопы, сжав пальцы ног внутрь словно держась за невидимую ветку. Слегка согнуть ноги в коленях.

3. «Хотьба с мячом»

Хотьба на внешней стороне стопы, зажав между ступнями небольшой мяч.

4. И.п. сидя на маленьком стуле, упираясь пальцами ног в пол

Маленькими шажками идти вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина в пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были почти вместе. (3-5 раз).

5. «Играем в мяч»

И.п. сидя на полу, руки упор сзади.

Подбрасывать и ловить маленький мяч ногами. (3-5 раз).

6. «Шарики и кольца»

И.п. сидя на полу, руки упор сзади.

Нарисовать перед собой или разложить 10 колец. Перед кольцами положить по шарик. Опускать шарики поочередно: 5 – пальцами правой ноги, 5 – пальцами левой. Затем достать шарики руками, а лучше пальцами ног и если стопа не сильно устала, то повторить.

7. «Вяжем ногами»

И.п. сидя на полу, руки упор сзади. Ноги врозь и согнуты в коленях.

Пальцами ног взять карандаши с нанизанными на них небольшими кольцами (5-6 штук). Кольца перебросить с одного карандаша на другой, как петлю при вязании.

8. «Скатайте чулок»

И.п. сидя на маленьком стуле и расстелить пред собой длинный носок или платок. Выдвинув вперед одну ногу, распрямить пальцы, ухватить ими платок, подобрать часть его под ступню. Снова распрямить пальцы, ухватить

и подобрать новую часть платка. И так до тех пор пока платок не исчезнет под ступней. То же другой ногой, затем двумя.

9. Массаж ступни любым доступным способом. Ежики, палка, нога об ногу.

Упражнения при косолапости

Упражнения при косолапости (делаются без обуви!)

Ходьба (делается каждый день)

1. «Шаг балерины». Выставляем мысок одной ноги вперед и немного вбок, затем выдвигаем пятку этой же ноги как можно сильнее вперед, делаем шаг, далее повторяем с другой ногой. Нужно следить за тем, чтобы ноги выпрямлялись в коленках до конца.
2. «Ходим как клоун». Встаем пятки вместе, мыски как можно сильнее в стороны. Таким образом начинаем ходьбу, стараясь сохранить первоначальное положение.
3. «Ходьба на мысках». Мыски должны быть обязательно в стороны!!!!
4. «Ходьба на пятках» То же самое!!!!
5. «Ходьба ИКСОМ» (для тех, кто не страдает икс-образными ногами). Стараемся встать на внутреннюю часть стопы. Для этого приходится чуть присесть, коленки выдвинуть вперед, поднять внешний край стопы (мыски в стороны!). Упражнение тяжелое, сразу ребенку очень трудно.
6. «Как солдаты». Высоко поднимая коленки (они должны быть направлены только вперед параллельно друг другу), мыски разводим в стороны.

Упражнения с гимнастической палкой (можно любую палку подлиннее диаметром примерно 1,5 – 2,0 см) (делается каждый день)

1. Ходьба поперек палки. Обязательно!!! Пятки должны касаться земли!!!
2. Ходьба вдоль палки как цирковой артист.
3. Ходьба таким образом как и в «Шаге балерины», только мысок нужно ставить на палку, а пятку оставлять на земле.

Приседания (можно комбинировать)

1. Обычные приседания. Стремиться к тому, чтобы ребенок делал их сам. Руки вперед, стопа полностью стоит на земле. На первых порах, можно держать ребенка за руки (10-15 раз)
2. Приседания скрестив ноги. То же самое, но здесь ребенку обязательна помощь родителя. Нужно держать его за руки.
3. «Киска». Ребенок встает напротив дивана (кресла), делает наклон, достает руками до пола, и начинает передвигаться вперед одними руками до дивана, достает до дивана. При этом ноги выпрямляются. Родитель в это время сидит

сзади и держит ребенка за ноги (старайтесь оттянуть пятки ребенка как можно ниже к полу). Достав до дивана, ребенок делает отжимания, затем вновь руками по полу возвращается в исходное положение.

Упражнения с гимнастической стенкой (можно комбинировать с приседаниями)

1. К стенке дополнительно или покупается, или изготавливается небольшая деревянная горка. Ребенок встает на горку полностью всей ступней, и передвигается, держась за родителя, вверх. Колени полностью выпрямляем!. Следить за тем, чтобы мыски были направлены в стороны, ступня полностью касалась горки.
2. Стоя на горке и держась за одну из ступенек стенки, ребенок сам может делать приседания. Следить за тем, чтобы колени были направлены только параллельно вперед, а не в стороны.
3. Просто лазание по лесенкам горки тоже хорошее упражнение, если ребенок лазает без обуви.
4. «Лазаем по-матросски» . Подражая матросу, обхватываем бедрами одну из опор гимнастической стенки, ставим ногу на нижнюю ступень так, чтобы ступня была вывернута в сторону, отталкиваемся, ставим также другую ногу и т.д.

На ночь, перед тем, как надеть лангеты:

1. Лежа, поднимаем до упора стопу вверх, затем в сторону до упора. Повторить по 20 раз каждой ногой.
2. Лежа, родитель поднимает ногу вверх и в сторону и просит ребенка удерживать ногу в таком положении на счет до 10. Повторить 3 раза с каждой ногой.