

"Гимнастика исправит плоскостопие»

Стопы, благодаря своему уникальному строению и возложенным на них функциям, оказывают непосредственное влияние на весь организм. Поэтому, начиная с раннего возраста необходимо уделять профилактике деформации стоп.

Основное средство профилактики плоскостопия - гимнастика для стоп, направленная на укрепление не только мышечно-связочного аппарата стоп и голеней, но и всего организма. Она увеличивает общую и силовую выносливость мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует правильную осанку. Такая гимнастика оказывает хорошее вспомогательное воздействие, улучшает кровоснабжение и тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Для того чтобы мышцы развивались и укреплялись, им нужно давать нагрузку. Ежедневная гимнастика, способствует укреплению мышц стопы. Делать простой комплекс упражнений необходимо несколько раз в день.

Комплекс гимнастики «Стоп - плоскостопие»

Разминка. Пусть ребенок несколько минут походит по комнате то на пятках, то на носочках. Сначала медленно, постепенно увеличивая темп.

Посадите малыша на стул и попросите попеременно сгибать и разгибать пальцы на ногах и вращать ступнями.



Положите на пол тонкий лист бумаги или старую газету. Пусть кроха хорошенько помнет ее босыми ножками, а потом пальцами ноги поднимет с пола.

Научите малыша с помощью ног поднимать с пола предметы разных размеров: карандаши, резиновые игрушки, детали конструктора. Начинайте с больших предметов и постепенно переходите к совсем маленьким. Сначала пусть ребенок выполняет это упражнение, сидя на стуле, одновременно двумя ногами. Затем постепенно усложняйте задачу- пусть поднимает предметы, стоя, пальцами одной ноги.

Положите небольшую досочку на пол, и пусть ребенок ходит по ней. Затем подложите под края доски несколько книг и попросите его пройти по ней. Когда малыш освоит ходьбу по приподнятой доске, потихоньку усложняйте упражнение и поднимайте только один конец доски, образуя горку. Пусть ребенок, ни на что, не опираясь, забирается на нее и спускается.

Положите на стол мяч и попросите ребенка покатать его сначала одной ногой, а затем другой. Следите, чтобы ребенок учился мышцами стопы удерживать мяч на одном месте. Для этого на полу можно начертить круг, за который мяч не должен выкатываться. Желательно при выполнении этого упражнения чередовать мячики разной формы (от совсем маленьких шариков до больших надувных мячей).

Комплексы гимнастики

Для детей от 2 лет и старше в домашних условиях:

При исходном положении - ноги врозь носки повернуты внутрь- выполнить попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край. Несколько минут походить с поджатыми пальцами ног. Походить с поднятыми пальцами ног.

Несколько раз в день по 10-15 минут ходить на наружном крае стопы, как «мишка косолапый». Попытается несколько раз пальцами ног поднять с пола любой



мелкий предмет: карандаш, платок и т. д. Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.

С детства приучайте вашего ребенка читать, писать и рисовать, поставив стопу на наружный край. Еще лучше совместить эту пассивную позу с активной подошвами в кучу воображаемый песок.

Дополнительные комплексы:

Комплекс «утята»

«Утята шагают к реке»

И. п.- сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

«Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку»

И.п.- то же

1-2-поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп.

3-4-и. п.

«Утка крикает»

И. п.- то же.

1-2- отрывая пятки от пола, развести их в стороны (« клюв открылся»), произнести «КРЯ- КРЯ»

КОМПЛЕКС «МАТРЕШКИ»

« Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки»



И. п.- стоя ноги вместе, руки на пояс

1- правую вперед на пятку

2-3- покачать носком вправо-влево

4-приставляя правую, и. п.

5-8 то же с левой ноги.

«Красные сапожки, резвые ножки»

И.п.- то же

1-правую вперед- в сторону на пятку

2-правую на носок

3- правую на пятку

4- с притопом приставляя правую, и.п.

5-8 то же с левой ноги.

«Танец каблучков»

И. п. – то же

1-2-поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх.

3-4- поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.

Ходьба на пятках, на внутренней и наружной сторонах стопы (по 30-50секунд), на носках, упражнения с гантелями весом 1 кг(приседания, выпады вперед левой и правой ногой), «семенящий» бег 2-4 раза по 5секунд.



Для коррекции плоскостопия полезны спортивные игры (футбол, волейбол) на открытом воздухе как в осеннее и весеннее время, так и зимой.

Помимо физических упражнений необходимы ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37градусов) в течение 1- 1,5 минут.

Массаж стоп

Поглаживание и растирание стопы от пальцев к пяточной области. Массируются также голени – по направлению от стопы к коленному суставу. Массаж можно проводить и при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы. Время выполнения 2-4 минуты.

Как показывает практика, регулярное выполнение упражнений для стоп предотвращает возникновение плоскостопия.

Выбираем обувь

Для того, чтобы при ходьбе стопа принимала физиологическую форму и не деформировалась, необходимо правильно подобрать обувь. Обувь должна быть легкой, изготовленной из натуральных материалов, с жестким задником и не большим каблуком.

А вот ортопедическая коррекция и профилактика плоскостопия при помощи специальных ортопедических стелек детям дошкольного возраста (до 7 лет) не рекомендуется. От длительного ношения таких стелек у малышей может наступить атрофия связок стопы.

