

Зарядка по профилактике плоскостопия

В домашних условиях

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может проявляться отек стопы, исчезающий за ночь.

В профилактике плоскостопия важную роль играет правильный выбор обуви: она не должна быть тесной или слишком просторной.

Детская обувь должна соответствовать анатомо – физиологическим особенностям стопы ребенка, быть мягкой и легкой, прочной, на гибкой подошве. Необходимо, чтобы она была достаточно свободной, не ограничивала движения пальцев и имела небольшой каблук, так как он предупреждает развитие плоскостопия и предохраняет пятку от ударов. Высота каблука не должна быть больше $1/14$ длины стопы. Детям не следует покупать обувь с открытой пяткой. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы сзади и снаружи, что предупреждает развитие плоскостопия. Детям дошкольного и школьного возраста рекомендуется пользоваться обувью, охватывающей щиколотку, так как ношение более низкой обуви вызывает утомление и приводит к деформации пальцев.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за их осанкой;
- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
- следить, чтобы они не разводили широко носки ног при ходьбе;
- ежедневно заниматься гимнастикой и спортом;
- ходить босиком в теплое время года по неровной почве.

Нормальное строение стоп очень важно для правильного положения позвоночника. Плоскостопие можно заподозрить, когда ребенок часто жалуется на боли в ногах и быстро устает. Возможно, у него уплощены мышцы свода стопы. Причина либо в чрезмерной нагрузке на позвоночник, либо в неправильном распределении тяжести на свод стопы. Нередко возникают утолщения суставов и мелких костей стопы - натоптыши. Чтобы избежать всех этих неприятностей, необходимо развивать мышцы свода стопы.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голени. Особенно полезна ходьба на носках, на пятках, наружных краях стопы.

Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия.



«Сборщик».

Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях) ребенок собирает пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу (ластик, бумажный шарик, губку и т.п.), и складывает их в кучку. Время выполнения упражнения - 1-2 минуты. Затем упражнения выполняется другой ногой.

«Художник».

Ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения 30-50 секунд.

«Гусеница».

Ребенок сидит на полу, колени полусогнуты, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцев ног, он продвигает пятку вперед, затем пальцы распрямляются: следует новый цикл имитаций движений гусеницы. Выполняются двумя ногами одновременно - 30-50 секунд.

«Веселый зоосад».

1. «Танцующий верблюд».

(ходьба на месте с поочередным подниманием пятки, носки от пола не отрывать)

Начиная тренировку, верблюды танцуют ловко.

2. «Жирафы» *(ходьба на носках, руки вверх)*

Пробираются вперед, здесь жирафов кто – то ждет.

3. «Косолапые медведи» *(ходьба на внешнем своде стопы, руки на поясе)*

Мишка важно так шагает, на бок лапы расставляет.

« Дедушка Егор »

(Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия)

Из-за лесу, из-за гор *(ходьба на месте, не отрывая носки от пола)*

Едет дедушка Егор *(стараясь поднимать выше пятки)*

Сам на лошадке *(ходьба на пятках, руки за спиной)*

Жена на коровке, *(ходьба на носках, руки за головой)*

Дети на телятках, *(ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе)*

Внуки на козлятках *(ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны).*

Гоп, гоп, гоп! *(приподниматься на носки и опускаться на всю ступню)*

Приехали! *(присесть)*

**Комплекс упражнений, рекомендуемый для профилактики
плоскостопия, в исходных положениях сидя на стуле (1—8)
и стоя (9—18) :**

- 1 — разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- 2 — захватывание стопами мяча и приподнимание его;
- 3 — максимальное сгибание и разгибание стоп;
- 4 — захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.) ;
- 5 — скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;
- 6 — сдавливание стопами резинового мяча;
- 7 — собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;
- 8 — катание палки стопами;
- 9 — повороты туловища без смещения;
- 10 — перекат с пятки на носок и обратно;
- 11 — полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед; 12 — лазанье по гимнастической стенке (на рейки встают серединой стопы) ;
- 13 — ходьба по гимнастической палке;
- 14 — ходьба по брусу с наклонными поверхностями;
- 15 — ходьба по ребристой доске;
- 16 — ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости;
- 17 — ходьба по поролоновому матрацу;
- 18 — ходьба на месте по массажному коврику.

Упражнения для укрепления мышц стопы:

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2-4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

10. Захват, поднимание и переключивание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Примерный комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия детям 4-6 лет, представленный в игровой форме «Обезьянки».

1. Пошли в обход по залу. Обычная ходьба.
2. Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх. Так я увижу вас, ребята. Ходьба на носках, руки вверх.
3. Вот и прошли этот участок. Обычная ходьба.
4. Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке. Ходьба по следовой дорожке.
5. Переходим через ручей. Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.
6. Утята гуляют возле ручья. Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.
7. Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо. Ходьба в полуприседе на носках.
8. Это медведь идет. Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.
9. Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики. Обычная ходьба, построение вдоль обручей.
10. Маленькие обезьянки тоже хотят нас увидеть: поднимаются на носки. Подъем на носки, руки вверх.
11. Обезьянки поворачиваются вправо, смотрят на нас, влево поворачиваются, хотят всех нас увидеть. И.П. основная стойка. Повороты вправо с отведением правой руки вправо Повороты влево с отведением левой руки влево. Выполняется без отрыва стоп.
12. Обезьянки показывают нам, какие у них мячики. И.П. стоя на обруче, в руках мяч. Полуприсед, мяч подняли.
13. Наверное, мячи у обезьянок - любимые игрушки. И.П. то же. Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок .
14. Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки. И.П. Сидя.
15. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты .Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево.
16. Теперь обезьянки решили играть большими мячами. И.П. как в 14. Захват стопами большого мяча, выпрямление ног в КС.

17. Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками. Наклон к прямым ногам. Стопы в положении тыльного сгибания.
18. Обезьянки собирают свои игрушки в домик. Захват стопами мелких предметов справа и слева и перемещение их по центру перед собой.
19. Обезьянки пошли на прогулку. Вот они идут по наклонному бревну к высокому дереву. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.
20. Забираются по веткам дерева выше и выше. Лазание по шведской стенке.
21. Перебираются с одного дерева на другое. Ходьба приставным шагом по шведской стенке.
22. Спускаются на землю. Лазание по шведской стенке.
23. Идут по каменистой гряде. Ходьба по ребристой доске.
24. И попадают прямо на берег с обилием мелких камушков. Обезьянки массируют стопы.
25. Обезьянки вернулись домой. Легли в свои домики. Свернулись клубочками и сами себя укачивают. Перекаты в группировке.
26. Обезьянки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы.

Продолжительная ходьба по твёрдому грунту, длительные стояния, переноска тяжелых предметов, провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы, поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении. Помните, что плоскостопие лечится, и в детстве устранить этот недостаток легче.