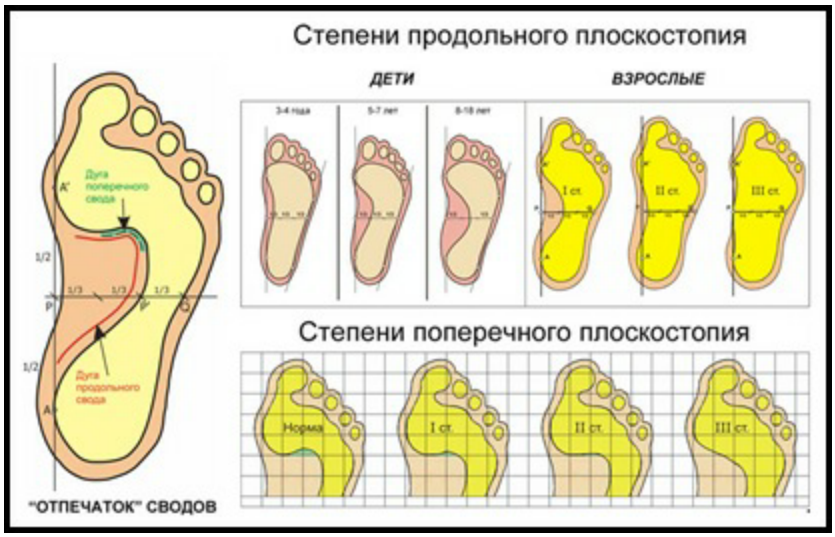
Профилактика нарушения плоскостопия

Подготовила инструктор по физической культуре: Степанова Т.А



До трех лет у всех детей уплощен медиальный свод стопы. Безболезненная, гибкая стопа в старшем возрасте также расценивается как физиологическая норма. Если плоскостопие сопровождается болью, ригидностью и спазмом, в особенности малоберцовых мышц, следует искать патологическую причину этого состояния. Врожденное плоскостопие, как правило, выражается плосковальгусной (искривление вовнутрь) стопой, впоследствии может развиться пяточная стопа, когда ребенок во время ходьбы делает упор на пяточную кость при приподнятом переднем отделе стопы. Определяется это состояние еще в период новорожденности, поэтому требует как можно более ранней коррекции. Приобретенное плоскостопие может быть следствием перенесенного рахита, иногда сочетается с рахитическими искривлениями нижних конечностей (вальгусной и варусной деформациями коленных суставов). Ребёнок страдающий плоскостопием быстро утомляется, во время ходьбы и стоянии. Предупредить заболевание можно путём подбора соответствующих упражнений, цель которых- развитие и укрепление мышц пальцев ног, самой стопы и голени. Упражнения проводятся только босиком и желательно несколько раз в день (утром-во время гимнастики, днём-после сна, вечером после сна.)

И.П-лёжа

Руки в стороны, опускать и поднимать ногу, не касаясь пяткой пола, носок оттягивая на себя, стопа удерживается вертикально.

И.П-сидя на стуле

Руки на пояс. Выполнять перекаты с пятки на носок Повтор 10раз

И.П-стоя и в ходьбе

Подняться на носки, опуститься на пятки вправо, перекатиться на пятки, поднять носки, опустить их на уровне пяток и т.д.

Ходьба приставным шагом по гимнастической палке. Наступать на палку надо среднем отделом стопы.

Лазанье по гимнастической стенке.

Ходьба пружинящим «гусиным шагом.»

Домашнее задание для детей с плоскостопием

Продолжительность занятий около 10 минут. Перед занятием можно походить на носках и попрыгать через скакалку.

Упражнение «каток»: поочередно ногами катать вперед-назад мяч, скакалку или бутылку.

Упражнение «разбойник»: ребенок сидит на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «маляр»: сидя на полу с вытянутыми ногами, ребенок проводит большим пальцем одной ноги по подъему другой от большого пальца к колену. Повторить 3-4 раза. Поменять ноги.

Упражнение «сборщик»: сидя на полу с согнутыми ногами, собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки), и складывать их в кучку. Поменять ноги. Можно перекладывать предметы из кучки в кучку.

Упражнение «художник»: сидя на полу с согнутыми ногами, рисовать на листе бумаги карандашом, зажатым пальцами ноги. Поменять ноги.

Упражнение «гусеница»: сидя на полу с согнутыми ногами, согнуть пальцы ног и подтягивать пятку вперед, затем снова расправить пальцы и повторить движение. Можно одновременно обеими ногами до тех пор, пока пальцы каса¬ются пола.

Упражнение «кораблик»: сидя на полу, согнуть ноги, чтобы подошвы прижались друг к другу. Выпрямлять колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу.

Упражнение «мельница»: сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в разных направлениях.

Упражнение «окно»: сидя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Упражнение «барабанщик»: сидя на полу с согнутыми коленями, стучать по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Упражнение «хождение на пятках»: ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

советы родителям при подборе обуви для ребенка

При нагрузке размер стопы увеличивается, поэтому измерение проводится только у стоящего ребенка.

Правильный подбор обуви имеет большое значение для профилактики плоскостопия. При выборе обуви необходимо, чтобы расстояние между концом самого длинного пальца и носком обуви составляло примерно один сантиметр. Задник у новой обуви должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении. Подошва должна быть эластичной и не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Рекомендуется маленький (2-3 см) каблучок.