

## **Консультация для родителей «Зарядка по профилактике плоскостопия в домашних условиях»**

Подготовила: Полянская О.А.,  
инструктор по физической культуре

Плоскостопие – это коварная и серьезная патология, которая влечет за собой износ опорно-двигательной системы. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной её возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенёсших рахит. Перегрузка, переутомление стопы возникают у детей с избыточным весом. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его вылечить. Тем более, что вылечить заболевание полностью возможно только в детском возрасте. У взрослых развитие болезни можно лишь притормозить.

Свод стопы формируется у детей 3-4 лет. Однако относительная слабость мышц и связок сохраняется до 6-7 лет даже у здоровых детей. Поэтому с детьми этого возраста необходимо регулярно выполнять упражнения, которые помогут сформировать и укрепить мышцы свода стопы и предотвратить развитие плоскостопия. В этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств: как физических средств, так и правильно подобранных для профилактики ортопедических приспособлений. Необходимо сформировать правильный навык установки стоп при стоянии и ходьбе, стопы должны быть параллельны, с лёгким разведением носков. Для того, чтобы исправить порочную установку стоп следует запастись терпением.

Упражнения для стоп выполняют босиком или в чешках. Правильно сформировать и укрепить мышцы свода стопы так же поможет хождения босиком по земле, песку, камушкам, в воде, плавание, езда на велосипеде и танцы.

Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия у детей.

Профилактикой заболевания следует заниматься уже с первого года крохи. Самое главное – задумайтесь над тем, в чем он будет бегать и прыгать, то есть об обуви. Правильная профилактическая и лечебная ортопедическая обувь всегда поможет при профилактике деформации. А специальная ортопедическая стелька поможет закрепить результат применяемого комплекса лечебных упражнений. Профилактическая работа с детьми должна стать главным аспектом в процессе воспитания.

## **Комплексы упражнений для лечения и предупреждения плоскостопия.**

### ***Комплекс 1***

Упражнения от плоскостопия выполняются сидя на стуле:

1. выполняем стопами круговые движения;
2. тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени;
3. сгибание-разгибание пальцев;
4. сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола;
5. соединяем подошвы (колени не согнуты);
6. большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги;
7. отрываем от пола носки, пятки поочередно;
8. сгребаем подошвами воображаемый песок, на пляже – реальный;
9. пытаемся захватить пальчиками ног различные предметы вокруг себя;
10. провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу;
11. катаем подошвой различные овальные предметы.

### ***Комплекс 2***

Комплекс упражнений для выполнения стоя:

1. приподнимаемся на носочках;
2. перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно;
3. упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд;
4. приседаем, не отрывая от пола пятки;
5. стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

### ***Комплекс 3***

Выполняем упражнения во время ходьбы:

1. ходим по бревну боком;
2. ходьба на носках, пятках, внутреннем и внешнем крае ступни;
3. ходить гусиным шагом 1 минуту, затем полу присядом столько же.

### ***Комплекс 4***

Ортопедическая гимнастика «Здоровые ножки».

*Цель:* формирование правильной осанки и укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Упражнения с гимнастической палкой.

1 И.п.- о.с., палка на полу, руки на поясе; встать боком ступнями на палку, продвигаться переставным шагом с края на край. Голову не опускать, дыхание произвольное, по 3 раза.

2 И.п.- то же, катание палки то одной ногой, то другой, от пятки к носку и наоборот, с силой надавливая на пятку, по 3 раза.

3 И.п.- стоя, ноги слегка расставить, носки вместе, пятки врозь, палка в руках перед грудью, вдох; 1-2 поворот вправо, палку вперед- вправо рывком,

носок правой ноги развернуть в сторону за палкой, выдох; 3-4-исходное положение; 5-6 то же в левую сторону, пятки от пола не отрывать. 6-8 раз.

4-И.п.- о.с., палка внизу; 1-4-поднимая руки вперед, сесть на пол и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5-8-вернуться без помощи рук в исходное положение, дыхание произвольное, 6-8 раз.

5-И.п.-сидя на полу, держать палку за концы; 1-2-переносить поочередно ноги через палку, а затем возвращаться в и.п.

6-И.п.-лёжа на спине, палка зажата внизу ступнями, руки на полу; 1-2-поднять палку, удержать; 3-4-И.п.-ступни расслабить, палку придержать рукой, 5-6 раз.

7-И.п.-лёжа на спине, ноги вместе, палка перед собой на вытянутых руках; 1-2-поднять ноги, согнутые в коленях, продеть через палку; 3-4-удержать ноги перед палкой, оттянув носки вверх; 5-6-И.п.-дыхание свободное.

8-И.п.-лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках за спиной, голова на полу, мышцы расслаблены; 1-2-поднять туловище вверх, руки вытянуть назад, ноги согнуть, коснуться носками палки, удержаться, вдох- не дышать; 3-4-И.п.-выдох, расслабиться, 6-8 раз.

9-о.с., палка на полу концом вперед, руки на плечах, спина прямая; Ходьба прямо по палке, пятки на палке, носки на полу врозь, по 4 раза.

10-И.п.-о.с., прыжки боком через палку в чередовании с ходьбой, 10 раз.

### ***Комплекс 5***

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием.

1. Упражнение «Каток» - ребенок катает вперед-назад мяч, скалку, или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

2. Упражнение «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

3. Упражнение «Маляр» - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

4. Упражнение «Сборщик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, ёлочные шишки и др.), и складывает в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

5. Упражнение «Художник» - ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. Упражнение «Гусеница» - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног он подтягивает пятку

вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.

7. Упражнение «Кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

8. Упражнение «Мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в двух направлениях.

9. Упражнение «Серп» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на под (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

10. Упражнение «Барабанщик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касается пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

11. Упражнение «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

12. Упражнение «Хожение на пятках» - ребенок ходит на пятках; не касаясь пола пальцами и подошвами. Продолжительность таких занятий 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скалку - на одной и на двух ногах