Профилактика и коррекция плоскостопия у детей .

Коррекция стопы в виде сводчатой арки поддерживается благодаря форме костей , прочности связок и тонусу мышц.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка широка , а в пяточной области сужена . Пальцы расходятся , в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу . На подошве у детей сильно выражена подкожная клетчатка , заполняющая свод стопы ( нередко это приводит к диагностическим ошибкам ). Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани , поэтому они более мягкие , эластичные , легко поддаются деформации . Мышцы стопы , которые играют важную роль в укреплении сводов стопы , относительно слабо развиты . Суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны . а связки , укрепляющие своды стопы , менее прочны и более эластичны . Объем движений детской стопы больше чем взрослой , вследствие большей эластичности мышечно – связочного аппарата , поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам . При нагрузке своды стопы несколько уплощаются , но по окончании нагрузки тотчас же , с помощью активного сокращения мышц , возвращаются в исходное положение.

Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и опущению сводов .

Стопа является опорой , фундаментом тела , поэтому нарушение этого фундамента отражается на формировании подрастающего организма . Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей , но, что особенно важно , изменяет положение позвоночника . Это отрицательно влияет на общее состояние ребенка . Предлагаем вашему вниманию комплекс специальных упражнений , направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы .

Комплекс с мячом (диаметр 8- 12 см.)

1.Сидя , согнув ноги , руки в упоре сзади , мяч под стопами .

Катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно .

2.Сидя , согнув ноги , руки в упоре сзади , мяч под стопами .

Катать мяч вправо – влево двумя стопами вместе или поочередно .

3. Круговыми движениями стоп вместе вращать мяч вправо и влево .

4. Лежа на спине , руки вдоль туловища , мяч лежит на полу между лодыжками ног .

Стопами ног поднять мяч и удерживать его так .

5.Сидя , ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней его стороны .

Движение носка правой стопы перекатить мяч к левой стопе и наоборот .

Комплекс «Веселый зоосад»

1.»Танцующий верблюд».

Стоя, ноги врозь, руки за спиной . Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки , не отрывая от пола носки.

2. «Забавный медвежонок».

Стоя ,на наружных краях стоп , руки на поясе .

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад , вправо – влево . То же , кружась на месте вправо и влево .

3. «Тигренок потягивается ».

Сидя на стопах , руки в упоре впереди .

Выпрямить ноги , упор стоя , согнувшись , вернуться в исходное положение .

4.»Обезьянки – непоседы».

Сидя по турецки ( согнув ноги коленями в стороны , стопы крест – накрест ) руки произвольно . Встать , стойка : ноги скрещены , опираются на наружные края стоп . Сесть по турецки , сохраняя правильную осанку .

5.»Смеющийся сурок ».

Стоя , ноги вместе , руки перед грудью локтями вниз , кисти тоже опустить вниз .Сделать полуприсед на носках , улыбнуться , вернуться в исходное положение .

Дозировка упражнений может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений и от 10-12 раз на этапе закрепления комплекса .

Как средство эффуктивного массирования используется дорожка - массажер , которая оказывает достаточно тонизирующее общеразвивающее действие .

Упражнения на дорожке - массажере .

1.Ходьба медленная с глубоким перекатом стопы .

2.Ходьба на носках , на наружных краях стопы .

3. Поочередное топтание ногами с высоким подниманием колен.

4. Приставные пружинящие шаги .

5.Легкие поскоки , прыжковые упражнения .

Рекомендуется проводить специальные игры без обуви я. А так же игры с ходьбой на наружных краях стоп и на носках , с ходьбой по наклонным поверхностям , со сгибанием пальцев ног , с захватыванием различных предметов , приседание в положении носки внутрь ( пятки разведены).