ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ,

физические упражнения, рекомендуемые при плоскостопии.

подготовила инструктор по физической культуре: Митрофанова Е.В.

**Профилактика считается лучшей борьбой с плоскостопием у детей!**

На начальной стадии и детям до 5 лет не рекомендуется носить валенки, мягкие шлепанцы и босоножки с открытыми пятками. Не нужно, стремится родителям, чтобы ребенок раньше начал ходить, также нужно пресекать желание девочек носить высокие каблуки с узким носком. Полезной профилактикой будет плавание в воде, причем нужно как можно больше работать ногами.

Как и любая другая мышечная функция, формирование упругого свода стопы нуждается в развитии и тренировке. Лучше всего для этого подходит “босая жизнь”. Пусть ребенок хотя бы время от времени ходит по камешкам, песку, земле, пучкам травы — всему, что заставляет его ноги постоянно напрягаться, переносить тяжесть тела с одной поверхности на другую, с пятки на носок. Дома это упражнение можно с успехом делать с помощью маленьких кубиков, шариков, мелких неострых игрушек, гороха, фасоли, бобов, словом любых неровностей пола. При этом он может быть в толстых носках, но не в обуви (даже на тонкой подошве).

Очень большое значение имеет лечебная физкультура. Такую физкультуру можно делать и во время игры с ребенком, ходить по скалке, доставать предметы с помощью ног, лазать по шведской стенке.

В детстве полное излечение плоскостопие еще вполне реально. Ежедневную зарядку для “разленившихся” мышц стоп делают с помощью массажа, контрастных ванночек и специальной гимнастики. По вечерам понежьте ноги ребенка в горячей ванночке с тонизирующим настоем ромашки, хвойного экстракта или морской соли. Погладьте распаренные стопы, а потом с усилием разомните большими пальцами или кулаком. Особенно энергично разомните наружный край стопы — именно он должен быть самым сильным. После разминания облейте ноги холодной водой или протрите кусочком льда.

Основной период лечебного курса направлен на достиже­ние коррекции положения стопы и закрепления его. С этой целью используют упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с увеличивающейся общей нагрузкой, со­противлением, с постепенно увеличивающейся статической нагрузкой на стопы (с учетом достигнутой коррекции), упраж­нения с предметами (захват пальцами стоп шариков, каранда­шей и их перекладывание, катание подошвами ног палки и т.п.). Для закрепления коррекции используются упражнения в спе­циальных видах ходьбы — на носках, на пятках, на наружном своде стоп, с параллельной постановкой стоп. Для усиления их корригирующего эффекта применяют специальные приспособ­ления — ребристые доски, скошенные поверхности и т.п. Все специальные упражнения проводятся в сочетании с упражне­ниями, направленными на воспитание правильной осанки, общеразвивающими упражнениями и в соответствии с возраст­ными особенностями детей.

**В исходном положении лежа на спине:**

* Поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным их супинированием (разворотом наружу).
* Поочередно и одновременно приподнимать пятки от опоры (пальцы касаются опоры).
* Ноги согнуть в коленях, бедра разведены, стопы соприка­саются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведе­ние — приведение пяток с упором на пальцы стоп.
* Скользящие движения стопой одной ноги по голени дру­гой, охватывая ее. То же другой ногой.

**В исходном положении сидя:**

* Ноги согнуть в коленях, стопы параллельны, приподнимать пятки вместе и поочередно.
* Производить тыльное сгибание стоп поочередно.
* Приподнимать пятки одной ноги с одновременным тыль­ным сгибанием стопы другой ноги.
* Положив ногу на колено другой ноги, проделывать круго­вые движения стопы в обе стороны. То же другой ногой.
* Захватывать пальцами стоп мелкие предметы и перекла­дывать их.
* Сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп, наклоняя туло­вище вперед, встать, опираясь на боковую поверхность стоп.

**В исходном положении стоя:**

* Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на пояс: а) подниматься на носки двух ног и попеременно; б) при­поднимать пальцы стоп с опорой на пятки обеих ног и по­переменно; в) перекат с пяток на носки и обратно.
* Полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
* Стопы параллельны, переход в положение стоя на наруж­ных сводах стопы; поочередное поднимание пяток, не от­рывая пальцев от пола, ходьба на месте.
* Стоя на гимнастической палке (палка поперек стоп), стопы

параллельно.

* Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.
* Стоя на рейке гимнастической станки, хват руками на уровне груди, полуприседания и приседания.
* Стоя на набивном мяче, приседания в сочетании с движе­ниями рук.

Упражнения в ходьбе: на носках, на наружных сводах стоп, с поворотом стоп на носках с полусогнутыми коленями, на нос­ках, высоко поднимая колени и выдвигая ноги вперед за счет сгибания пальцев, по ребристой доске, по скошенной поверх­ности (пятки к вершине), по наклонной плоскости на носках (вверх и вниз).

Одной из важных функций стопы является расположение особых, так называемых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

|  |  |
| --- | --- |
| F:\инструктор по физической культуре\консультвции\Новая папка\Изображение 008.jpg  Упражнения с массажным мячом | F:\инструктор по физической культуре\консультвции\Новая папка\Изображение 014.jpg  Переложи игрушки |
| F:\инструктор по физической культуре\консультвции\Новая папка\Изображение 009.jpg | F:\инструктор по физической культуре\консультвции\Новая папка\Изображение 012.jpg |
| «Собери платочек в маленький комочек» | |
| F:\инструктор по физической культуре\консультвции\Новая папка\Изображение 018.jpg  «Покатай палку» | F:\инструктор по физической культуре\консультвции\Новая папка\Изображение 021.jpg  Массаж стоп на массажном коврике |

Лечение и реабилитация больных плоскостопием очень сложна, поэтому чрезвычайно важна профилактика развития плоскостопия.

В младшем возрасте детям необходи­мы специальные упражнения, направленные на укрепление мышц и суставно-связочного аппарата. Весьма полезна ходьба босиком по неровной почве, по песку, т.е. естественная трени­ровка мышц голени, когда активно поддерживается свод сто­пы — так называемый рефлекс щажения. Необходимо выраба­тывать правильную походку — избегать разведения носков при ходьбе.

РАСТИТЕ МАЛЫШЕЙ ЗДОРОВЫМИ!

Список использованной литературы:

1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы» М: «ВАКО», 2004, 296с. – (Педагогика. Психология. Управление)

2. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/под общей ред. проф. С.Н.Попова. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с. (с.229 – 238)

3. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения /авт.-сост.Т.Г. Анисимова, С.А.Ульянова; под ред. Р.А.Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146с.

4. baby2000.ru›answer/ploskostopie.html