

 Инструктор по физической культуре:

 Стрельникова Елена Васильевна

2016г

Плоскостопие – болезнь серьёзная именно из-за несерьёзного к ней отношение.

У большинства детей встречается так называемое *статическое плоскостопие.* Иногда оно возникает от врождённой слабости связок, чаще всего у лиц с тонкими костями скелета. Ещё одна причина болезни - нерациональная, неудобная обувь. Постоянное хождение на негнущейся платформе настолько меняет биомеханику нормального шага, что неизбежно приводит к плоскостопию.

Следующий вид - *врождённое плоскостопие.* До того как ребёнок твёрдо встал на ноги (лет до 3-4), когда завершается его формирование, трудно оценить, насколько функциональны своды стопы. Причиной может быть аномалия внутриутробного развития. Лечение подобного вида плоскостопия надо начинать как можно раньше, в сложных случаях прибегая к хирургическому вмешательству.

*Рахитное* плоскостопие относится не к врождённым заболеваниям, а приобретённым в результате неправильного развития скелета, вызванного дефицитом витамина Д в организме и, как следствие, недостаточным усвоением кальция. Этот вид плоскостопия можно предупредить, проведя профилактику рахита (солнце, свежий воздух, гимнастика, рыбий жир).

*Паралитическая плоская стопа*- это результат паралича мышц нижних конечностей и чаще всего последствия вялых (или периферических) параличей мышц стопы и голени, вызванных полиомиелитом или иной нейроинфекцией.

Плоскостопие трудно излечить, но можно смириться с ним и чувствовать себя совсем неплохо. Однако без специальных упражнений и без стелек жить с плоскими стопами вам будет непросто. Вывод напрашивается сам собой: помогите своим ногам, и тогда болезнь будет напоминать о себе только строчкой в амбулаторной карте.

Если речь идёт о плоскостопии у малыша, гимнастику и массаж ног надо начинать с 3-4 месяцев, пока ребёнок ещё не встаёт.

**Массаж и самомассаж в домашних условиях, детском саду .**

**Общие указания**

Голень надо поглаживать, растирая ладонями, разминать кончиками пальцев. Массируют её в направлении от голеностопного сустава к коленному. Основное внимание следует уделить внутренней поверхности.

Стопу надо поглаживать и растирать тыльной стороной согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы следует массировать от пальцев к пятке.

Для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные мячи и валики.



*Комплексы лечебной гимнастики для дошкольников и младших школьников.*

* При исходном положении - ноги врозь, носки повёрнуты внутрь- выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край – 10 раз.
* Несколько минут походить на носках.
* Столько же походить на пятках.
* Походить с поджатыми пальцами ног.
* Походить на наружном крае стопы.
* Попытаться поднять с пола пальцами ног мелкие предметы: карандаш, платок и т.д.
* Лёжа на полу, крутить стопами влево, вправо, вперёд, назад, сгибать и разгибать пальцы.
* Выполнять развороты стоп, в положении сидя, затем стоя. Стопы разворачивают параллельно друг другу, сначала пятка к пятке, затем носок к носку.
* Сидя на стуле, поставить стопы на ширине плеч и поворачиваться в разные стороны, то же самое стоя, держась за спинку стула.
* Сидя на стуле, подняться на ноги, опираясь на наружный свод стоп. То же самое проделать, сидя на полу.
* Стоя на носках, переминаться с ноги на ногу.
* Сидя на стуле, как можно выше поднимать поочерёдно то одну, то другую выпрямленную ногу.

*Дополнительный комплекс*

**Комплекс   « Веселый зоосад ».**

**1.           « Танцующий  верблюд »**

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

     В -е. – ходьба на месте с поочередным подниманием  пятки (носки от пола не отрывать).

**2.          « Забавный медвежонок »**

    И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

    В -е. – ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо -    влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

**3.             « Смеющийся сурок »**

   И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

   В -е. – 1-2  полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

**4.             « Тигренок потягивается »**

  И.п. – сидя на пятках,  руки в упоре впереди.

    В -е.– 1-2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 и.п.

**5.             « Резвые зайчата »**

   И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

   В-е. – 1-16 подскоки на носках (пятки вместе)

                                               **Комплекс с мячом.**

**1.**И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

      В –е. – катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.

**2.** И.п. – то же.

     В –е. – круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

**3.**И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками.

     В –е. -  1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

**4.** И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

     В –е. – движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

**Примечание**. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

 **Комплекс  « Встань  прямо ».**

**1.**И.п. – стоя у стены, касаясь ее затылком, ягодицами и пятками, руки опущены вниз.

    В –е. – 1-2 поднять руки через стороны вверх;3-4 вернуться в и.п.

**2.**И.п. – то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

    В –е. – 1-2 наклон в правую сторону (левую сторону); 3-4 вернуться в и.п.

**3.** И.п. – лежа на спине; голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

   В –е. – 1-4 поднять голову и плечи, проверить правильное положение тела (задержаться ); 5-8 вернуться в и.п.

**4.**И.п. – лежа на животе; подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

    В –е. – 1-4 приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить(задержаться); 5-8 и.п.

**5.** И.п. – то же.

    В –е. -   1-4  отвести руки назад и приподнять ноги (задержаться); 5-8 и.п.

**6.** И.п. -  лежа на спине, руки за головой.

    В –е. – 1-8 поочередно поднимать прямые ноги вверх.

**7.**И.п. – то же.

    В –е. -  круговые вращения ногами в течение 30 сек.(«велосипед»).

**Примечание.**Все перечисленные упражнения повторяются по 4-6 раз.

*****Упражнения в положении сидя*.**

* Сжимание и разжимание пальцев.
* Поднимание и опускание стопы на пятку.
* Перекаты на наружную сторону стопы.
* Поднимание и опускание пальцев, не отрывая стопу от пола.
* Попеременно отводить ногу назад с постановкой на пятку.
* Поочерёдное поглаживание подошвой, голень другой ноги.
* Захват и подъём с пола платок или шарф.
* Разведение и сведение пяток и носков.
* Поворот стоп подошвами внутрь.
* Катание мяча по кругу и назад - вперёд, поочерёдно одной ногой.
* Захват и удержание подошвами мячика. Сжимание резинового мячика подошвами.
* Собирание пальцами ног ткани, в комок, лежащей на полу.
* Перебирание ткани пальцами ног.
* Захват и подъём с пола мелких предметов ( прямыми и скрещенными ногами).
* Катание подошвами округлого предмета или палки.
* Поднимание различных предметов с пола.

*Самое главное - упражнения выполняйте с удовольствием, выполняйте вместе со своим ребёнком и под весёлую музыку.*

Будьте здоровы!