

Консультации по физической культуре

Профилактика плоскостопия

Плоскостопие бывает врожденным и приобретенным. Врожденное наблюдается редко и является следствием внутриутробных пороков развития плода. Приобретенное плоскостопие может быть обусловлено рахитом, травмой. Уплотнение стоп бывает, как правило у малоподвижных детей, с ослабленным мышечно- связочным аппаратом. а также при избыточной массе тела, вследствие чрезмерной нагрузки на ноги и постоянного пребывания в теплой обуви в помещении.

При начинающемся плоскостопии отмечается быстрая утомляемость ног, боль в стопе, пятке, в мышцах голени, бедрах, пояснице. Появление этих симптомов у ребенка- достаточно веский повод для обращения к ортопеду. В результате плоскостопия походка становится неуклюжей и скованной: ребенок ходит, широко расставляя ноги, слегка согнув их в коленях и развернув стопы, усиленно размахивая руками. Возможно изменение положения таза, его искривление. Нельзя преждевременно ставить ребенка на ноги и обучать ходьбе, ребенок сам научится этому. Не рекомендуется покупать обувь с мягкой подошвой. Обувь должна соответствовать размеру ноги, иметь небольшой каблук высотой 5-8 мм. упругую стельку, крепкий задник. При плоскостопии ребенку в возрасте старше 3 лет необходимо носить обувь со специальной стелькой- супинатором, который приподнимает опущенный продольный свод. Для приподнятия поперечного свода стопы в обувь вставляют специальные стельки. Соблюдая такие меры профилактики, поможет избежать дальнейшего уплощения стоп.

Для предупреждения плоскостопия можно подобрать специальные упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Все упражнения выполняются без обуви, несколько раз в день утром и после обеда. В теплое время года ребенку полезно ходить и бегать босиком по земле, песку, мелким не острым камешкам, это улучшает кровоснабжение мышц стоп и повышает их тонус. Рекомендуется ежедневно перед сном в течении 5 мин. держать стопы в воде комнатной температуры.

Для профилактики следует включать в комплекс упражнений утренней гимнастики: ходьбу на всю стопу, на цыпочках, на наружном крае стопы. Завершать занятия рекомендуется невысокими подскоками на пальцах.

Перечень упражнений:

1. Ходьба по ребристой доске.
2. Ходьба боком по палке или толстому шнуру.
3. Сидя катать палку (д.-3 см.) вперед, назад.
4. Сидя сгибать пальцы стоп, прижимая их к полу.

5. Сидя, поднимать ноги вверх, выполняя стопой вращательные упражнения, или массировать тыльной частью свод другой.
6. Сидя захватывать и поднимать пальцами ног мелкие предметы с пола (палочки, не острые камушки, шарики, шнур).

Для укрепления свода стопы полезно лазанье по гимнастической и веревочной лестнице босиком, которое не только укрепляет мышцы и связки стоп, пальцы ног, голено - стопных суставов, но и развивает у ребенка ловкость, решительность и смелость.

Комплекс упражнений для укрепления мышц свода стопы:

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 падение 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 пол (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.

Массаж стоп.

1. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут взрослый (родитель) растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

2. Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

Ходьба. В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

Бег. Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.