

Внимание плоскостопие!

Довольно часто родители обращаются к врачам со своими детьми, которые жалуются на боли в стопе во время ходьбы. При обследовании выясняется, что ребенок страдает сформировавшимся плоскостопием.

Плоскостопие - это деформация стопы и ее суставов из-за слабости связок мышц. У детей особенно в раннем возрасте сила и тонус мышц ослаблены, а масса тела давит на стопы, что приводит к не правильной их постановке. С ростом ребенка его вес увеличивается, а прочность стопы не изменяется. Ребенок начинает принимать «удобное» положение, стоя или при ходьбе, для чего поворачивает голень со стопой к наружи. Это ведет к привычке неправильно ставить ноги и, в конце концов, к статическому плоскостопию. Плоскостопие часто встречается у слабых, физически плохо развитых детей. А поскольку стопа является опорой, фундаментом тела, то и изменения формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение тела, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка. Чтобы не допустить плоскостопия, с помощью специальной гимнастики надо укреплять мышцы и связки стопы.

Предлагаю несколько простых упражнений и игр, которые можно выполнять в домашних условиях без специальных тренажеров.

Зарядка для стоп

- ❖ Малыш ходит по комнате босиком сначала на пятках, потом на носках, чередуя (20-30 с.)
- ❖ Ребенок садится на стул или ложится на пол, тянет носочек, возвращает его в исходное положение. Упражнение повторить 8-10 раз.
- ❖ Стоя на носках, ребенок медленно приседает, придерживаясь за стул или за руки взрослого. (6-10 раз).
- ❖ Малыш ложится на спину. Правой стопой выполняет скользящие движения по левой голени и наоборот (10 раз).

Упражнение с предметами

- ❖ Под середину стопы ребенка положите круглую палку (диаметр 2-4 см). малыш должен покатасть ее босой ногой вперед-назад.
- ❖ Можно рассыпать на полу фасоль или речные камушки и походить по ним с малышом.
- ❖ Попросите ребенка поочередно захватывать пальцами ног различные предметы: спичечные коробки, теннисные мячи, кубики, плотные кусочки бумаги, платочки. А разноцветные пластмассовые пробки от бутылок можно собирать в ведерко.



Весело и с пользой

Детей, особенно в раннем возрасте, практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо упражнения. Детям должно быть интересно!

Предлагаю адаптированные, измененные в виде игры упражнения по профилактике плоскостопия, а также веселые стихи, которые будут сопровождать гимнастику для стоп.

Ежик, ежик колкий

Покажи иголки *(пальцы ног поджать).*

Вот они! Вот они! Вот они! *(пальцы ног разжать, покачать стопами)*

Ежик, ежик колкий,

Спрячь свои иголки.

Раз, и нет иголок *(пальцы ног поджать)*

Утром бабочка проснулась,

Потянулась, улыбнулась *(сидя на стуле, приподнять стопы на носки).*

Раз-росой она умылась *(производить поочередные растирающие движения одной стопой сверху по другой стопе).*

Два-изящно покружилась *(встать на ноги и покружиться на носках)*

Три-сейчас она присела *(присесть на носках с опорой на стул)*

На четыре-улетела *(лечь на спину, на пол, ноги согнуть в коленях, слегка развести. Опираясь на внешний край стопы, максимально согнуть пальцы стоп).*

С радостью дети играют и в такие игры

«Ловкие ноги»

Попросите ребенка зажать между стоп мяч или между пальцами платочек, лежащий на полу, и передать его маме. Мама передает этот предмет обратно.

«Донеси не урони!»

Мама и ребенок сидят на стульях, под ногами у них простынки. Пальцами одной ноги нужно захватить простынку и, ни разу не уронив, дотащить ее любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположной стены комнаты. Игру можно проводить соревнуясь.

«Сложи простынку»

Взрослый и ребенок сидят на стульях, под правой ступней у каждого простынка. Пальцами правой ноги складывают простынку в любую геометрическую фигуру или просто сжимают ее в комочек.

«Найди свой свет»

Пальцами ног ребенок собирает цветные карандаши по определенным цветам или раскладывает по кучкам.

Рисуем ножками

Стопу можно сравнить с картой всего организма: нет таких мышц, желез, органов, которые не имели своего «представительства» на ней. Мелкая моторика пальцев ноги оказывает влияние на развитие соответствующих отделов головного мозга. Для детей полезно знать, что умеют их пальцы ног. Во-первых, потому что любые новые возможности тела сказываются на развитии пространственной ориентации. Во-вторых, использование упражнений с ногами создает так необходимый в обучении эффект новизны. В-третьих, это очень полезно для гиперактивных детей, которые нуждаются в движении больше, чем другие дети.

Для такой «ножной зарядки» можно использовать рисование пальцами ног.

- ❖ На листе бумаги можно рисовать или писать, зажав карандаш между пальцами ног.
- ❖ При помощи предварительно окрашенной стопы или частей стоп (пятки, носки) очень интересно рисовать картины и создавать композиции. У вас могут получиться следы зайки, мишки, следы большого слона... Одним словом, все, на что способна ваша фантазия!

И кто сказал, что тренироваться скучно?

Инструктор по физической культуре
С. А. Филиппова
30.10.2024г.