

Консультация для родителей: «Зарядка по профилактике плоскостопия в домашних условиях»

По данным ортопедов, каждому ребенку до трех лет ставят диагноз – «плоскостопие». Если человек страдает плоскостопием, его стопы при ходьбе не амортизируют - каждый шаг отдаётся в голове болью, а позвоночник, приспособливаясь к нагрузке, искривляется. Образуется сколиоз или кифоз.

Отчего появляется плоскостопие? Пока ребенок подрастает, прибавляет в весе, нагрузка на его стопы все время увеличивается. В случае ослабления мышц связки, соединяющие кости стопы, не поддерживают тяжести тела – растягиваются, а стопы сплющиваются.

Самая первая профилактическая мера – это подбор правильной обуви. Ребенку нужно приобретать обувь с закрытым носком, жестким задником, на небольшом каблучке. Ни в коем случае нельзя покупать открытые сандалии, обувь на плоской подошве. Обращать внимание, чтобы пальцы в обуви не находились в сжатом состоянии. Для этого нужно приобретать обувь с достаточно широким носком и обязательно по размеру.

Детям очень полезно ходить босиком по песку, траве, гальке, а вот по ровной поверхности хождение без обуви надо ограничить. Дома можно использовать массажные коврики, которые можно изготовить самим.

Решающую роль в профилактике плоскостопия играют сильные, хорошо развитые мышцы. Чтобы ваш малыш в будущем не страдал от плоскостопия и быстрой утомляемости ног, включите в ежедневную зарядку несколько несложных упражнений для профилактики.

Начинать профилактику плоскостопия у малышей 2-3 лет можно с двух-трех самых простых упражнений. Потом постоянно добавляйте по одному - два новых или заменяйте их друг на друга.

Кстати, такая зарядка полезна и для взрослых. Делая упражнения вместе с ребенком, вы избавитесь от усталости ног и улучшите кровообращение. Все упражнения выполняются босиком.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на пятках.
2. Ходьба на наружном крае стоп.
3. Ходьба на носках, на носках с поворотом пяток внутрь
4. Ходьба с согнутыми пальцами стоп.
5. Ходьба спиной вперед.

Упражнения в положении стоя

1. Стоя, стопы параллельно, руки на пояс: подниматься вместе и попеременно на носки;
2. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно;
3. Перекат с пяток на носки и обратно;

4. Сокращение стоп, сокращение стоп с продвижением вперед;
5. Сведение и разведение пяток;
6. Полуприседание и приседание на носках;

Упражнения в положении сидя на полу

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя.
2. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п.
3. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Скользящие движения стопы одной ноги по голени другой, с одновременным охватом поверхности голени. То же другой ногой.
6. Сидя, ноги согнуты в коленных суставах, стопы стоят параллельно. Приподнимание пяток вместе попеременно.
7. Сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения по максимальной окружности в обе стороны, поворот стоп подошвами внутрь.
8. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
9. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другую сторону. Тоже пальцами стоп другой ноги.
10. Сидя на полу, ноги прямые, кисти рук в упоре сзади, разводить колени, подтягивая стопы до полного соприкосновения подошв.
11. Захват и удержание мяча (среднего размера) двумя стопами, перекладывание с места на место.

Упражнения на массажном коврике.

1. Ходьба медленная с глубоким перекатом стопы.
2. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
3. Перекаты с носков на пятки и обратно.
4. Приставные пружинящие шаги .
5. Легкие подскоки, прыжковые упражнения.

Упражнения, сидя на стульчике

1. Собирание с пола мелких предметов (карандашей) или ткани пальцами ног.
2. Катание карандашей.

Комплекс с различными предметами

1. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

2. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пяты плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

3. «Сборщик» - И.П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падания предметов при переноске.

4. «Художник» - И.П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

5. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

Упражнения при плоскостопии – главная профилактическая мера, позволяющая сохранить стопы вашего ребенка здоровыми и уменьшить риск заболевания плоскостопием.

Игры для профилактики плоскостопия.

Рекомендуется игры с ходьбой на наружных краях стоп и на носках, со сгибанием пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседание носки внутрь (пяты разведены).

Игра «Ну-ка донеси»

В зале дети сидят на стульях, у каждого ребенка под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, не разу не уронив ее, дотащить любыми способами (скоча на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

Игра «Ловкие ноги»

Дети сидят на полу, руки за туловищем, кистями опираются о пол. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в И.п., потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки.

Можно усложнить: перенести обе ноги с платком вправо и влево, выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки. Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,

Я несу, несу, не сплю,
Палку я не зацеплю.

Игра «Великан и карлик»

Игровые упражнения, описанные ниже, проводятся в общем комплексе по команде инструктора. Победителями являются дети, которые, не сбиваясь, наиболее четко и красиво выполняют упражнения. Инструктор обязательно должен отметить детей, которые правильно выполняют игровые упражнения.

«Великан» -ходить, приподнимаясь на носки, как можно выше.

«Карлик» -ходить, согнув ноги в коленях.

«Маленький - большой» - по сигналу, как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямится.

«Лошадь» - двигаться по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом.