

## Консультация для родителей

### *Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста*

**Плоскостопие** – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки, изменения положения таза, затруднения походки. Все это негативно влияет на общее самочувствие ребенка: снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение, вызывает головные боли, нервозность, рассеянность, быструю утомляемость. Распространение плоскостопия у детей (*по данным разных авторов, от 15 до 50% и более*) ставит проблему профилактики и коррекции плоскостопия как одну из актуальных в системе охраны здоровья детей.

Предупреждением плоскостопия надо заниматься с раннего возраста, т. к. именно в детском возрасте, первые 7 лет, формирование сводов стоп идет наиболее интенсивно.

В коррекции различных видов плоскостопия преобладают функциональные методы лечения, среди которых лечебная физическая культура занимает ведущее место. Наибольший эффект оказывают специальные корригирующие упражнения, для развития и укрепления мышц голени, стопы и пальцев, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только встал с постели, и после дневного сна. Эффективность лечебной гимнастики возрастает, если использовать ее в комплексе с водными процедурами, закаливанием, рациональным питанием, оптимальным двигательным режимом, ношением обуви, соответствующей возрасту ребенка, а в случае заболевания – специальной обуви и ортопедических стелек.

#### ***Упражнения для коррекции стопы***

Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.

1. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.
2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
3. Ходьба по палке.
4. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
5. Катание обруча пальцами ног (*поочередно*) в течение 2-4 минут.
6. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
7. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
8. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

9. Захват, поднимание и переключивание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут (*упражнение проводится поочередно одной и другой ногой*).

### **Упражнения для профилактики плоскостопия**

1. И. п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Поочередное поднимание носков и пяток (*6-8 раз*).

2. И. п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1- активно согнуть пальцы ног (*посмотреть, насколько уменьшилась длина стопы*); 2- вернуться в и. п.

3. И. п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (*6-8 раз*).

4. И. п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами (*8-10 раз*).

5. Упражнение "Веселые ножки".

Дети сидят на стульях, руки на поясе. 1- выставить правую ногу на пятку, сильно согнув ее в подъеме (носок смотрит вверх, 2 - выпрямить подъем и коснуться пола концами пальцев; 3 - ногу на пятку; 4- приставить ногу. То же другой ногой. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (*не косолапили*). Спину и голову держать прямо (*4-8 раз*).

6. И. п.: сидя на стуле (*или стоя*). Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. (*по 10-15 сек. каждой ногой*).

7. И. п.: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (*6-8 раз*).

8. И. п.: сидя на стуле, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении – 5-10 сек. То же другой ногой. (*Можно проводить в форме соревнования: кто продержит дольше.*)

9. И. п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (*10-12 раз*).

10. И. п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги (*6-8 раз*).

11. И. п.: лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (*пронация и супинация*).

12. И. п.: то же. 1- согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2- и. п. 3-4- то же другой ногой (*8-10 раз*).

13. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2-сед на пятки. 3- 4 – и. п. (*6-8 раз*).

14. И. п.: стоя руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (*15-20 сек.*).

15. И. п.: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно (8-10 раз).
16. И. п.: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с "подошвенным сгибанием" стопы (15 сек.).
17. Ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок (15-20 сек).
18. Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек).
19. И. п.: о. с. 1-4- четыре шага на носках, руки вверх (*смотреть на руки*). 5-8-четыре шага в полуприседе (приседе, руки на поясе (*игра "Великаны-карлики"*)) 4-8 раз.
20. Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перекатом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.
21. Ходьба по ребристой доске.
22. Ходьба боковым приставным шагом по канату. То же по узкой стороне скамейки (*упражнение для детей старшего дошкольного возраста*).
23. Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием ее перекладины пальцами ног.
24. Ходьба крадучись (*бесшумная ходьба*) с постановкой ноги с носка на всю ступню.
25. Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.
26. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (*бесшумно, на носках*).
27. Упражнение "Воробей". Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок – вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.
28. Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях (высота для младших школьников 10-15 см, детей 4-5 лет-20-25 см, для старших дошкольников- 30-35 см).
29. То же, но спрыгивание в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.
30. Балансирование на набивном мяче (*для старшего дошкольного возраста*).
31. Стоя на набивном мяче, переступая ногами, передвигаться вперед (*для старшего дошкольного возраста*).
32. Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально подготовленных для этой цели кубиков и т. д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.

