

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

**Инструктор по физкультуре:**  
**Василина А.Н.**

По данным ортопедов, каждому ребенку до трех лет ставят диагноз – «плоскостопие». Если человек страдает плоскостопием, его стопы при ходьбе не амортизируют - каждый шаг отдается в голове болью, а позвоночник, приспособившись 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 малышек 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 избежите от усталости ног и улучшите кровообращение. Все упражнения выполняются босиком.

**Зарядка против плоскостопия:**

**«Мишка косолапый»** - поставить руки на пояс, а ноги на наружный свод стопы. Походить 30-60 секунд.

**«Ежик»**

И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) —

Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой.

**«Лягушата»**

И.п. — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе). Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги). Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

### **«Корова»**

И.п. — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.)

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

### **«Переложит платок!»**

И.п. — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (Медленно перенести его к левой ноге.) Я несу платок, не сплю. Коврик я не зацеплю. Выполнить то же другой ногой.

### **«Йог»**

И.п. — сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели. Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх). И о чем-то все мечтали. Повторить упражнение, сменив ноги.

### **«Мои ножки»**

И.п. — сед на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. (То же левой ногой.) Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой.) Нарисуй кружок опять.

### **«Нарисуй ногами!»**

И.п. — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.

Нарисуем мы ногами, как художники, руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.) Это высший класс!

Получается у нас.

### **«Гармошка»**

И.п. — то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку.) Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край.)

**«Большие»** - ходьба на носочках 1-2 минуты, перенося всю тяжесть тела на переднюю часть стопы.

### **«Ходьба с карандашом»**

Захватив пальцами одной стопы карандаш, походить та 30-40 сек.

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

### **Игры против плоскостопия:**

#### **Игра «Ну-ка донеси»**

Ребенок сидит на стуле, у ребенка под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, не разу не уронив ее, дотащить любыми способами (скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца комнаты. То же повторить другой ногой.

#### **Игра «Ловкие ноги»**

Ребенок сидит на полу, руки за туловищем, кистями опирается об 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 несусь, несусь, не сплыву,

Палку я не зацеплю.

Игра «Великан и карлик»

### **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.

Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Любое нарушение в области этого сустава может отрицательно повлиять на походку, осанку ребёнка. Вот почему важно, чтобы инструктора ФИЗО хорошо знали особенности развития и формирования опорно-двигательного аппарата, приемы и способы профилактики и устранения некоторых деформаций. Наиболее распространенной деформацией опорно-двигательного аппарата у детей 2-7 лет является плоскостопие. При этом ноги ребенка ограничивается их подвижность.

## СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТПИЯ

- Побуждайте грудного младенца ползать как можно больше;
- Детей грудного возраста нельзя рано ставить на ноги, обучать без поддержки;
- При гимнастике и массаже грудничков обращайте внимание на укрепление связок и мышц стопы и голени;
- Благотворно влияет на формирование стопы ранее плавание;
- Очень полезны ежедневные сначала теплые (36° - 37°), а затем прохладные ножные ванночки на 10-15 минут. После ванночки надо сделать массаж и гимнастику ног, насухо вытерев их и смазав питательным кремом;
- Вырабатывайте у детей навыки правильной осанки и походку без излишнего разведения ног;
- Прекрасно укрепляет стопы ходьба босиком по рыхлой почве, песку, гальке, скошенной траве, ребристой доске, по бревну, по поролоновому матрацу;
- Выбирайте обувь для малыша с твердой подошвой, с небольшим каблучком и шнуровкой и обязательно соответствующего размера, а не на вырост. Обувь с плоской подошвой, мягкие, особенно резиновые, тапочки, валенки вредны для ног;
- Не рекомендуется длительная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой на утоптанной почве, камня, асфальту;
- Вредно в помещении находиться подолгу в утепленной обуви;
- Старайтесь, чтобы ребенок избегал длительного стояния (особенно с сильно разведенными стопами) и отягощения большими грузами;
- Если же вашему ребенку приходится долго стоять, полезно для снижения утомления время нагрузки на наружный край стопы (косолапить);
- При появлении чувства утомления в ногах, при неприятных ощущениях в мышцах голени или в стопе ребенку нужно сделать массаж (самомассаж) голени и стопы. Его надо проводить и перед гимнастикой;
- При выраженном плоскостопии и упорных болях в голени и стопах в обувь надо вкладывать стельки - супинаторы, поддерживающие свод стопы, в некоторых случаях, по совету врача - ортопеда, для ребенка заказывается специальная обувь.

Будьте здоровы!