

## **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.

Причинами плоскостопия являются: врожденная патология (11,5% от всех дефектов стопы), перенесенный рахит, заболевания нервной системы (параличи, парезы нижних конечностей, общая мышечная гипотония и другие), травмы стоп (переломы костей стопы, лодыжек, раны с повреждением нервов, сухожилий, мышц), частые или длительные заболевания, наследственная предрасположенность (скорее к определенному образу жизни) и неадекватная статическая нагрузка, например, ношение нерациональной обуви детьми с нарушением мышечного тонуса и повышенной эластичностью сумочно-связочного аппарата. Как правило, несколько причин действуют в комплексе.

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. Задачи лечебной гимнастики: развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса, уменьшение длины коротких мышц стоп; увеличение длины, устранение гипертонуса трехглавой мышцы голени; укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности суставов стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений. 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 перекладывание 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. Ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок (15-20 сек).
17. Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек).
18. 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.
19. Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перекатом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.
20. Ходьба по ребристой доске.
21. Ходьба боковым приставным шагом по канату. То же по узкой стороне скамейки (упражнение для детей старшего дошкольного возраста).
22. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.
23. Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.
24. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках).
25. Упражнение “Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок – вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.
26. 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).
27. То же, но спрыгивание в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.
28. 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.