РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ОТ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

«ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ»

Плоскостопие – распространенное заболевание опорно - двигательного аппарата, выражающееся в деформации и уплощении стопы. Главная причина возникновения плоскостопия - слабость мышечного аппарата стопы. Врождённое плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, малоподвижных, плохо развитых физически. Дети нередко страдают плоскостопием по вине родителей, которые неправильно подбирают обувь. Вредно носить не только тесные, но и слишком свободные туфли, ботинки, которые иногда покупают детям на вырост. Не рекомендуется обувь со стоптанными задниками, без каблука, шлепки, также на мягкой подошве теплая, домашняя обувь. Для детей, начиная с самого раннего возраста, необходима обувь с прочными, высокими задниками, которые помогают удерживать в правильном положении стопу и фиксировать её.

**Признаки плоскостопия:**

• Быстрая утомляемость ног

• Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и долгом стоянии

• Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы

Стопа – фундамент, опора нашего тела, поэтому любое её нарушение может отражаться на развитии ребёнка.

Что делать, если у ребёнка плоскостопие?

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить, поэтому с раннего возраста необходимо укреплять мышцы и связки ног.

Особенно рекомендуется хождение босиком. Летом надо ходить по траве, по песку, по камешкам, по любой неровной поверхности, так как при этом ребенок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению свода стопы.

Если Вы заметили первые признаки плоскостопия у ребёнка, надо срочно принимать меры. Есть множество упражнений, как с предметами, так и без, которые отлично укрепляют своды стопы.

Для большего эффекта все виды ходьбы и упражнения желательно выполнять босиком.

**Очень полезны разнообразные виды ходьбы:**

* Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы
* Ходьба с высоким подниманием колена
* Ходьба в полуприседе, не отрывая пятки от пола
* Ходьба носками вовнутрь и наружу
* Ходьба перекатом с пятки на носок
* Ходьба в приседе, на носках
* Ходьба приставным шагом правым и левым боком (по полу, по извилистой кривой линии, по верёвке, по канату)
* Ходьба по ребристой дорожке

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №1**

И. п. – сидя, ноги вместе, согнув колени, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола

Ходьба на месте, не отрывая пяток от пола

Отведение носок в стороны (колени прижаты друг к другу)

Отведение пяток в стороны, скользя по полу

Стопы чуть приподнять от пола, стучать носками по полу, не касаясь его пятками

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев

Отрывая пятки от пола, развести их в стороны и свести вместе

Бег на месте, ударяя стопой по полу

И. п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади

Правую стопу – потянуть от себя, левую – на себя и поочередно менять положение стоп

Обе стопы одновременно потянуть на себя, затем от себя

Круговые вращения стопами сначала в одну, затем в другую сторону

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №2**

1. **С**тоя на полу, ноги вместе, держась за опору, развести и свести носки, не отрывая стопу от пола (скользящие движения)
2. И. п. – тоже. Развести и свести пятки, не отрывая стопу от пола, и не разводя колени в стороны (скользящие движения)
3. И. п. – тоже. Высоко подниматься на носки (10-20 раз)
4. И. п. – тоже. Поднимать поочередно то левый, то правый носок от пола, затем оба носка вместе
5. И. п. – тоже. 1 – отрывая пятки от пола, переместить их вправо; 2 – и. п.; 3 – влево; 4 – и. п.
6. И. п. – тоже. Поочередно отрывая то пятки, то носки от пола, передвигаться в левую сторону, затем в правую. Стопы и колени плотно прижаты друг к другу.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ**

1. Катать вперед-назад мяч (маленький, средний, большой), скалку или бутылку. Выполнять можно как стоя, так и сидя, сначала одной, затем другой ногой. Также можно катать мяч, удерживая стопой, по кругу в одну и в другую стороны.
2. Сидя на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него. Пальцами подтащить по полу небольшой лоскут ткани, на котором лежит груз, сначала одной, затем другой ногой. Можно и двумя ногами вместе.
3. И. п. – тоже. Зажать стопами маленький мяч (игрушку, кубик) и, удерживая его, переносить то влево, то вправо
4. Собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (мелкие игрушки, карандаши, салфетки, камешки, пробки от пластиковых бутылок) и переносить их в определенное место. Выполнять сначала одной ногой, затем другой.
5. Карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.