

Несколько слов о плоскостопии...

**Подготовила: Новикова А.Г.,
инструктор по физической культуре**

«Жизнь есть движение» - эти слова принадлежат французскому философу Вольтеру. Чтобы ребёнок мог ходить, бегать, прыгать, двигаться без ограничений, его ноги должны быть здоровы.

Плоскостопие – это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить, свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате, когда ребёнок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. Объём движения детской стопы больше, чем взрослой, вследствие значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стоп несколько уплотняются, но по окончании её тотчас же, с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение. Длительная чрезмерная нагрузка ведёт к переутомлению мышц и к стойкому опущению стопы.

Причины плоскостопия

- слабость мышц и связок стопы, связочного аппарата;
- избыточная масса тела;
- рахит;
- ношение неподходящей обуви (излишне узкой или свободной, без жёсткого фиксированного задника; без эластичной подошвы, без каблука или с каблуком, превышающим 1 см.).

Плоскостопие. Как его выявить?

Предлагаю вам провести в домашних условиях исследование отпечатков стопы вашего сына (дочери) – плантографию.

Для этого возьмите несколько чистых листов писчей бумаги (желательно шероховатой, чтобы отпечатки были более чёткими) и приготовьте водный

раствор гуашевой краски, разведённую до консистенции молока. Посадите ребёнка на низкий стул и при помощи ватного тампона нанесите на стопы этот раствор. Возьмите ребёнка за руки и предложите встать одновременно двумя ногами на лист бумаги. Повторите процедуру 2-3 раза до получения отчётливых отпечатков стопы – плантограммы.

Примечание: Можно просто намочить ноги ребёнка и обвести карандашом, получившийся на бумаге контур.

Оценка плантограммы. Возьмите карандаш и линейку и прочертите две линии (см. рисунки).

Первая линия соединяет центр пятки с промежутком между вторым и третьим пальцами ноги. Вторая линия проводится от центра пятки до центра большого пальца. Если обе линии расположены внутри отпечатка стопы – стопа плоская (В); если первая линия проходит внутри отпечатка – стопа уплощённая (Б); если контур отпечатка в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная (А).

Ещё различают другие **признаки плоскостопия:**

- боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах (характерно для тёплого периода года, когда ребёнок много двигается);
- обувь, сносенная с внутренней стороны;
- тяжёлая, косолапая походка.

Профилактика плоскостопия

Предлагаю для профилактики и коррекции плоскостопия специальные несложные упражнения. Следует помнить, что выполнение этих упражнений вместе с ребёнком поддержит его интерес к коррекции и даст большой эффект.

«Скатай платок»

Ребёнок садится на пол или табурет и расстилает перед собой платок. Одну ногу выдвигает вперёд, пальцы которой распрямляет и ухватывает ими платок, сгребая часть его под ступню. Затем снова распрямляет пальцы и сгребает новую часть платка. И так повторяет до тех пор, пока платок не исчезнет под ступнёй полностью. Сначала это упражнение выполняется одной ногой, потом другой, а в завершении – двумя ногами одновременно.

«Вяжи ногами»

Ребёнок садится на пол, сгибает ноги в коленях и раздвигает их в стороны, ступни держит вместе. Пальцами ног берёт по пруту или простому карандашу. На один прут набрасывает колечко с другого прута, как

петлю при вязании. Затем на прутик нанизывают несколько колец или же надевает все кольца сразу.

«Танец на канате»

Начертите на полу мелом линию. Предложите ребёнку пройти по ней, держа равновесие, представляя, что танцует на канате: руки разводит в стороны, одну ступню ставит перед другой, прижимая её вплотную. Колени сгибать нельзя. Предупреждайте, что нельзя ногу ставить рядом с линией – можно «упасть вниз»!

«Подъёмный кран»

Сесть, слегка согнув ноги в коленях, упереться руками в пол. Поднимать кубики или мячики двумя ногами и переносить, кладя их на пол, в левую или правую сторону.

«Курочка кормит цыплят»

Сидя на стульчике, пальчиками ног поднять палочку, карандаш, лежащий на полу, и отбросить как можно дальше.

«Мишка на роликах»

Катать брусок, мяч (скалку) с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.

«Обезьянки читают газету»

Пальчиками ног рвать газету на части.

«Обезьянки берут орешки»

Захватывать маленькие мячики ступнями ног.

Список литературы:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. – М: ТЦ Сфера, 2008;
2. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г. Физическая воспитание в семье и ДОУ. – М.: Школьная Пресса, 2005.



