



**Материал подготовила
инструктор по физической
культуре**

**Прокопенко Ирина
Владимировна**

Консультация для родителей на тему:

**«Ортопедическая гимнастика, как средство
профилактики плоскостопия у детей»**

Ортопедическая гимнастика – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Плоскостопие - деформация стопы, заключающаяся в уменьшении ее сводов.

Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Причинами плоскостопия являются: врожденная патология (11,5% от всей врожденных дефектов стопы), заболевания нервной системы (параличи, парезы нижних конечностей, общая мышечная гипотония и другие), рахит, травмы стоп (переломы костей стопы, лодыжек, раны с повреждением нервов, сухожилий, мышц) и неадекватная статическая нагрузка. Как правило, несколько причин действуют в комплексе. Чаще действуют такие более или менее выраженные факторы, как рахит, общая мышечная гипотония, неадекватная статическая нагрузка. Причина последней кроется обычно не в нарушении двигательного режима, а в ношении нерациональной обуви детьми с нарушением мышечного тонуса, повышенной эластичностью сумочно-связочного аппарата.

Дети, страдающие плоскостопием, могут предъявлять жалобы на повышенную утомляемость ног, боли в стопах, голенях при беге, длительной ходьбе и к концу дня. Возможно появление головных болей после двигательных нагрузок как следствие снижения рессорной функции стоп. В голенях боли локализуются в икроножных или передних большеберцовых мышцах. Характерны шлепающая походка с разведением носков в стороны, при стоянии стремление поставить стопу на наружный край, неравномерный износ обуви: быстрее стаптывается внутренняя часть.

При проведении ортопедической гимнастики специальные упражнения сочетают с общеукрепляющими. В начале курса упражнения выполняют из исходных положений (И.П.) с разгрузкой стоп: сидя и лежа, затем в комплекс включают

упражнения из И.П. стоя, в ходьбе. При занятиях с детьми дошкольного возраста целесообразно использовать разнообразные яркие предметы, проводить занятия в форме игры.

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.

К специальным упражнениям при плоскостопии относятся упражнения, способствующие укреплению передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп, увеличению длины трехглавой мышцы голени, формированию свода стопы. Эффективны упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекачиванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.

Примерный перечень специальных упражнений.

И.П. лежа на спине.

1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.
2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.
3. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.
4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.
5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), перекладывание за голову с последующим возвращением в И.П.
6. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.
7. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных (КС), тазобедренных (ТБС) суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
8. И.П. как в 5. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6 секунд.
9. И.П. как в 5. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой на пятки.

И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые.

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием
2. стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.
3. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.П.
4. И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС, ТБС, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.

5. И.П. как в 3. Захват мелких предметов перед собой, переключивание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.
6. И.П. как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в И.П.
7. И.П. как в 3. Гофрирование стопами коврика.
8. И.П. как в 3. Катание каждой стопой малого мяча.
9. И.П. как в 3 Катание стопами палки.
- 10.И.П. как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

И.П. стоя

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Полуприседы на носках.
4. Подъем на наружные своды стоп.
5. И.П. стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы.
6. И.П. стоя на гимнастической палке. Приседы.
7. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола
9. Разведение пяток, И.П. Разведение носков, И.П.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба по наклонной плоскости
9. Ходьба по следовой дорожке.

Самомассаж стоп.

Для самомассажа удобно использовать массажный коврик или массажный валик. Резиновые изделия имеют следующие преимущества перед пластмассовыми: 1) они более мягко воздействуют на ткани ребенка; 2) составляющие их массажные элементы можно захватывать пальцами ног. Продолжительность самомассажа 2 - 5 минут, в зависимости от возраста и подготовленности детей, общей продолжительности занятия. Самомассаж можно проводить как отдельную процедуру, или включать в занятие лечебной гимнастикой в качестве вводной или заключительной части. Сила, с которой стопы давят на массажный коврик (ролик), определяется чувствительностью ребенка. В процессе проведения самомассажа дети не должны испытывать болевых ощущений. Первые процедуры проводят сидя. В последующем вводная и основная части проводятся сидя, заключительная - стоя. После массажа

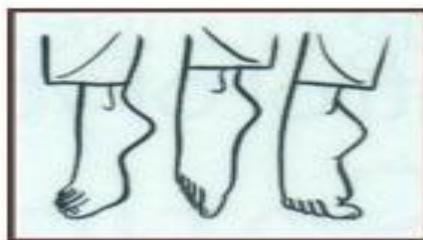
полезно прилечь на несколько минут с приподнятыми над горизонтальной поверхностью ногами.

И.П. сидя на стуле.

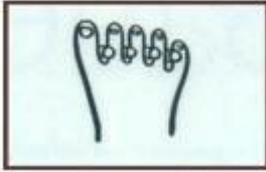
1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль массажного коврика одновременно и поочередно.
2. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу, перемещая нагрузку от пятки к пальцам вдоль внешнего свода одновременно и поочередно.
3. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.
4. Захват ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд.
5. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка супинации стоп, не выпуская ворсин.
6. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка раздвинуть стопы (разорвать массажный коврик), не выпуская ворсин.

И.П. стоя.

1. Продольное растирание стоп, поочередно продвигая их вперед и назад вдоль массажного коврика.
2. Продольное растирание стоп с акцентом на наружные края.
3. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на коврике.
4. Разведение и сведение пяток, стоя на коврике.
5. Разведение и сведение передних отделов стоп, стоя на коврике.
6. Поочередный подъем ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы.



Во время ходьбы (эти упражнения выполняются по 20-30 секунд каждое):
Руки подняты вверх, ходьба на носках;
Руки на поясе, ходьба на пятках;
Руки на поясе, ходьба на наружной стороне стоп при согнутых пальцах ног.
Стоя:
Опираясь на наружные своды стоп выполнять повороты туловища (по 6-8 раз);
Подъемы на носках, опираясь на наружные своды (по 10-12 раз).



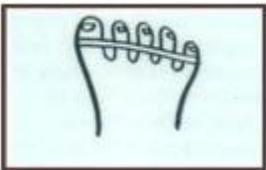
Сидя:

Сгибание пальцев на ногах (по 15-20 раз);

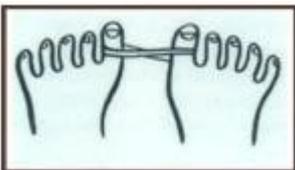
Выпрямить колени, потянуть носки на себя (по 15-20 раз), затем по мере возможности соединить подошвы ног (по 15-20 раз);

Круговые движения стоп (по 10-12 раз в каждую сторону);

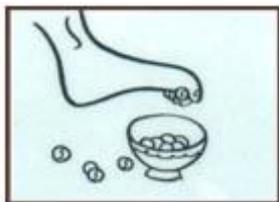
Вставьте между пальцами ватные или поролоновые шарики и старайтесь сжать их пальцами стоп (10-15 раз);



Оденьте на пальцы стопы резинку и разводя пальцы стопы старайтесь растянуть ее (10 -15 раз);



Оденьте резинку на большие пальцы обеих стоп и растягивайте ее (10-15 раз);



Захват пальцами ног лежащих на полу мелких предметов и подъем на небольшую высоту (по 10-12 раз);



Выпрямить колени, захват пальцами ног небольшого мячика (по 10-12 раз), затем попытаться подбросить его и поймать стопой (по 10-12 раз);
Катание маленького массажного мяча под сводами стоп;



Удерживая стопой мяч или специальный массажный валик перекатывать его по подошве от стопы к пятке (по 10-15 раз);
Расстелить полотенце и пальцами ног сомнуть его, чтобы получились складки, затем расправить их и поднять полотенце (по 5-10 раз).

Также лечению **плоскостопия** помогает хождение по бревну или скошенной поверхности, когда приходится переносить нагрузку на наружный край стопы. При отсутствии необходимых атрибутов можно наполнить ящик песком или найти поролоновый коврик и ходить по нему, опираясь на наружную сторону стопы.

КОМПЛЕКС С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же

1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 - держать

7-8 - и.п.

3. И.п. - то же

1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол

3-4 - и.п.

4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.

Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

5. И.п. - то же.

Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

6. И.п. - стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.

Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

Примечание. Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

Упражнения с толстой веревкой или скакалкой

1. "Сложи веревку".

Ребенок сидит и пытается вытянутую на полу веревку собрать пальцами ног.

2. "Подними веревку".

Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку положить перед выпрямленными ногами. Захватить веревку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время.

3. "Пройди по веревке".

Положить вытянутую веревку на пол и предложить ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.

КОМПЛЕКС "УТЯТА"

1. "Утята шагают к реке"

И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2."Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. - то же

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 - и.п.

3."Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4."Утка крикает"

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны

("клюв открылся"), произнести "кря-кря"

3-4 - и.п.

5."Утята учатся плавать"

И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнутую правую стопу - вперед

2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.

КОМПЛЕКС "МАТРЕШКИ"

(на основе элементов русских народных танцев)

1."Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс

1 - правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

2. "Красные сапожки, резвые ножки"

И.п. - то же

1 - правую вперед-в сторону на пятку

2 - правую на носок

3 - правую на пятку

4 - с притопом приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

3. "Танец каблучков"

И.п. - то же

1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх

3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

4. "Гармошка"

И.п. -стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо

2 -опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь

3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п.

5-8 - то же, что 1-4

1-8 - то же, передвигаясь влево.

5. "Елочка"

И.п. - то же

1 -слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

3-8 - таким образом продолжать передвигаться вправо

1-8 - то же влево.

6."Присядка"

И.п. - то же

1 -присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх

2 - и.п.

3 - правую в сторону на пятку

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с другой ноги.

7."Шаг с припаданием"

И.п. - стоя на правой, левую в сторону-книзу, руки на пояс

1 - шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед

2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону-книзу

3-4 - то же, что на счет 1-2

То же в другую сторону.

Игра №6 «Собери мешочек»

Задача: захватывать пальцами стоп предметы разной величины и формы, умение действовать обеими ногами

Оборудование: мешочки с предметами разной величины и формами

Ход: сидя (стоя) сложить предметы в мешочек, действуя стопами поочередно.

Игра №7 «Мы строители»

Задача: доводить начатое дело до конца, воспитывать терпение

Оборудование: карандаши

Ход: стоя (сидя) построить фигуры по заданию.

Игра №8 «Лучики для солнца»

Задача: развивать глазомер, координацию, формировать свод стопы

Оборудование: круги из цветной бумаги, карандаши

Ход: стоя разложить по кругу равномерно.

Игра №9 «На пляже»

Задача: захватывать пальцами стоп предметы разной величины и формы, умение действовать обеими ногами.

Оборудование: 2 коробочка с камушками

Игра №10 «Следы»

Задача: Определить следы правой и левой ноги.

Оборудование: Следы из плотной бумаги разного цвета - правой и левой ноги по количеству детей.

Ход: Следы разбросать дети должны найти следы на правую и левую ногу положить на пол и встать на них.

Источники консультационного материала

<https://mbdoy342.jimdo.com>

<http://malutka.net/profilaktika-ploskostopiya-u-detei>

<http://www.ploskostopiya.net/kompleks-uprajneniy-dlya-profilaktiki-ploskostopiya/>

<http://szabotoi.ru/zdorovye-rebenka/profilaktika-ploskostopiya-u-detey-doshkolnogo-vozrasta>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Вавилова Е.Н. «Укрепление здоровья детей». М. 1995 г.

«Как вырастить здорового ребёнка»/Под ред. В.П. Алферова. – Л.: Медицина, 1991 г.

Красикова А.С. «Профилактика лечения плоскостопия». М.,2002 г.

«Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте»./Под.ред. С.М. Иванова. – М.: Медицина, 1975 г.

«Справочник по детской лечебной физкультуре»/Под ред. М.И. Фонарёва. – Л.: Медицина. 1983 г.

Хухлаева Д.В. «Теория и методики ОРВ детей дошкольного возраста». М.1978 г.