

**Работа с родителями**

**(консультация)**

**Тема: «Какие можно использовать физические упражнение для профилактики и лечения плоскостопия»**

**Автор – составитель:**

**Инструктор физической культуры**

**Шевченко И.В.**

**Плоскостопие** – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обоих форм плоскостопия.



**10 факторов развития плоскостопия**

* Недоразвитость мышц стоп,
* Слабость мышечно – связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита,
* Ношение неправильно подобранной обуви,
* Косолапость,
* Х – образная форма ножек,
* Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки,
* Наследственная предрасположенность
* Большие физические нагрузки,
* Излишний вес,
* Длительное пребывание в постели (в результате болезни).

**Признаки плоскостопия**

* Страдающие плоскостопием дети ходят широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях,
* Быстрая утомляемость ног,
* Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии,
* К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь,
* Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы,
* Стопа становится шире.

**Упражнения для профилактики плоскостопия у детей,**

**которые можно выполнять в детском саду и дома**

**1. Исходное положение (ИП) –** сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.

* Поднять носки вверх,
* опустить в ИП.

**2. ИП – то же.**

* Поднять пятки вверх (встать на носки),
* опустить пятки на пол, вернуться в ИП.

**3. ИП – то же.**

* Развести носки в стороны, стопы от пола не отрывать (скользить по полу),
* соединить носки, вернуться в ИП.

**4. ИП - то же.**

* Развести пятки в стороны стопы от пола не отрывать (скользить по полу),
* соединить пятки, вернуться в ИП.

**5. ИП – то же.**

* Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой ноги,
* вернуться в ИП.,
* одновременно поднять носок левой ноги и пятку правой ноги,
* вернуться в ИП.

**6. ИП – то же.**

* Не отрывая стопы от пола, одновременно развести в стороны носки, затем развести пятки, снова носки, и снова пятки, передвигая таким образом ноги под счет в стороны,
* возвращаемся в ИП – соединить пятки, носки, пятки и снова носки.

**7. ИП – то же**, под сводом стоп **гимнастическая** или любая другая **палка** (диаметр зависит от возраста ребенка).

* Прокатить палку вперед от пятки к носку,
* прокатить обратно от носка к пятке, вернуться в ИП.

**Стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвами к полу.**

**8. ИП – то же**.

* Развести стопы в стороны, скользя ими по палке,
* соединить стопы, стараясь не отрывать их от палки, вернуться в ИП.

**9. ИП – то же**, под сводом стоп **резиновый мяч**.

* Прокатить мяч от носков к пятке, стараться катить мяч прямо,
* прокатить мяч от пятки к носкам, вернуться в ИП,

**стопы должны плотно прижимать мяч к полу.**

**10. ИП – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.**

* Поджать пальцы вниз и, не отрывая стоп от пола, передвинуть пятки вперед,
* разжать пальцы ног, выпрямить стопу,
* затем снова поджать вниз, придвинуть пятки,
* разжать, выпрямить стопу. Ноги передвигаются как «червячок» под счет.

**11. ИП – левая нога согнута в колене под прямым углом, правая нога лежит на левом колене.**

* Круговые движения правой ногой в голеностопном суставе по часовой стрелке, затем против часовой стрелки,
* поменять ноги, выполнить то же самое другой ногой.

**12. ИП – то же. «Ходьба» на месте.**

* С поджатыми пальцами,
* с поджатыми пальцами на наружном крае стоп,
* «ходьба», выпрямив пальцы:
  + на пятках,
  + на носках,
    - «ходьба» с опорой на всю стопу.

**13. ИП – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены.**

Ходьба по залу:

* с поджатыми пальцами,
* с поджатыми пальцами на наружном крае стоп,
* на пятках,
* на носках,
* с опорой на всю стопу.

**Упражнения с использованием специального оборудования**

Дети испытывают большое удовольствие, когда делают массаж специальным инвентарем:

* мячиком для массажа,
* массажером для стоп «Тимбэ»,
* ходят по массажной дорожке.

Доказано, что массаж пальцев рук способствует развитию речи ребенка. В процессе массажа стоп и кистей мы «обрабатываем» уменьшенное изображение человека и достигаем целостного воздействия на организм.

Массаж рефлекторных зон, расположенных на ступнях и руках, полезен любому человеку, так как способствует укреплению здоровья, расслаблению, гармонизации жизненной энергии, а также препятствует развитию нарушений в функционировании организма.

**Массажный мячик.**

**1. ИП - сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях, под ногой массажный мячик.**

* Прокатить мячик от носка к пятке,
* затем от пятки к носку, вернуться в ИП,

Сделать то же самое другой ногой.

**2. ИП – сесть на пол, руки в упоре на локтях, ноги вытянуты вперед**.

* Захватить стопами мяч, поднять повыше,
* опустить мяч вниз, вернуться в ИП.

**Массажер для стоп «Тимбэ»**

Массажер для ног "Тимбэ" позволяет самостоятельно проводить несложный массаж спупеней, не требуя для этого специальных навыков.

**ИП - сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях, ноги стоят на массажере.**

Прокатывание ног по колесикам массажера:

* правая нога вперед, левая нога назад,
* и наоборот, правая нога назад, левая – вперед.

**Коврик массажный**

Ортопедическая дорожка повышает комфортность, помогает снизить локальные перегрузки стопы и разгрузить болезненные участки, за счет вовлечения в опору большей площади подошвенной поверхности. Особенно эффективна для детей первых лет жизни.

Коврик ортопедический с имитацией гальки предназначается для профилактики и лечения заболеваний и деформаций стопы.

Оптимальный профилактический и лечебный эффект ковриков достигается за счет того, что массажные бугорки на их поверхности, имеющие различную высоту и диаметр, стимулируют рецепторы подошвенной поверхности стопы ребенка, способствуя формированию ее физиологических сводов. Благодаря модульной конструкции, размеры ковриков можно увеличивать путем наращивания или же, наоборот, уменьшать – разъединяя элементы изделия. Эластичность материалов, из которых изготавливаются коврики, делает занятия на них удобными   
и комфортными. Они могут использоваться как в домашних условиях, так и в детских учреждениях.

**Упражнения, выполняемые на коврике**

**ИП – руки на пояс, спина прямая**

* Обычная ходьба по коврику,
* ходьба на внешней стороне ступни,
* перекаты с пятки на носок,
* ходьба на носочках,
* ходьба на пятках.

Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформации стоп у детей, возникла необходимость увеличения объема целенаправленной двигательной активности с использованием традиционных и нетрадиционных форм физической культуры в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Рациональное распределение регламентированной по формам и интенсивности физической нагрузки позволяет полностью удовлетворить биологическую потребность в движениях, соответствующую функциональным возможностям растущего организма, одновременно укрепив мускулатуру и сумочно – связочный аппарат нижних конечностей, позволяет полностью удовлетворить.

Дозировка каждого упражнения, то есть количество повторений и подходов, которое необходимо выполнить, различна. Каждой возрастной группе соответствует свое количество повторений,

**Дозировка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ упр** | **Младшая**  **группа**  **3 – 4 года** | **Средняя группа**  **4 – 5 лет** | **Старшая группа**  **5 – 6 лет** | **Подготовит. Группа**  **6 – 7 лет** |
| **1** | 4 – 6 раз | 6 – 8 раз | 8 – 10 раз | 10 – 12 раз |
| **2** | 4 – 6 раз | 6 – 8 раз | 8 – 10 раз | 10 – 12 раз |
| **3** | 4 – 6 раз | 6 – 8 раз | 8 – 10 раз | 10 – 12 раз |
| **4** | 4 – 6 раз | 6 – 8 раз | 8 – 10 раз | 10 – 12 раз |
| **5** | - | 6 – 8 раз | 8 – 10 раз | 10 – 12 раз |
| **6** | - | 6 – 8 раз | 8 – 10 раз | 10 – 12 раз |
| **7** | 10 – 15 сек | 15 – 20 сек | 20 – 25 сек | 25 – 30 сек |
| **8** | 4 – 6 раз | 6 – 8 раз | 8 – 10 раз | 10 – 12 раз |
| **9** | 10 – 15 сек | 15 – 20 сек | 20 – 25 сек | 25 – 30 сек |
| **10** | - | 6 – 8 раз | 8 – 10 раз | 10 – 12 раз |
| **11** | 4 – 6 раз | 6 – 8 раз | 8 – 10 раз | 10 – 12 раз |
| **12** | - | по 15 сек | по 20 сек | по 25 сек |
| **13** | по 10 сек | по 15 сек | по 20 сек | по 25 сек |
| **Массажный мяч** | | | | |
| **1** | 10 – 15 сек | 15 – 20 сек | 20 – 25 сек | 25 – 30 сек |
| **2** | 4 – 6 раз | 6 – 8 раз | 8 – 10 раз | 10 – 12 раз |
| **Массажер для стоп «Тимбэ»** | | | | |
| **1** | 10 – 15 сек | 15 – 20 сек | 20 – 25 сек | 25 – 30 сек |
| **Коврик массажный** | | | | |
| **1** | по 2 прохода по коврику | по 2 прохода по коврику | по 3 прохода по коврику | по 3 прохода по коврику |

Из приведенных выше упражнений выбираются 4 – 6 , которые включаются в разминку 2 – 3 раза в неделю. На индивидуальных занятиях выполняется весь комплекс упражнений.

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

Летом ребенку обязательно надо ходить по песку. Это можно делать в любом удобном месте: на балконе, лоджии, на даче. Промойте и высушите два ведра песка и добавьте к нему ¾ ведра гальки или мелкой щебенки – все смешайте и рассыпьте дорожкой на 1,5 – 2 м. Ходить по искусственной дорожке надо босиком – по 20 – 30 мин в день.