

Зарядка по профилактике плоскостопия в домашних условиях

Плоскостопие – это коварная и серьезная патология, которая влечет за собой износ опорно-двигательной системы. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной её возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенёсших рахит. Перегрузка, переутомление стопы возникают у детей с избыточным весом. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его вылечить. Тем более, что вылечить заболевание полностью возможно только в детском возрасте. У взрослых развитие болезни можно лишь притормозить.

Свод стопы формируется у детей 3–4 лет. Однако относительная слабость мышц и связок сохраняется до 6–7 лет даже у здоровых детей. Поэтому с детьми этого возраста необходимо регулярно выполнять упражнения, которые помогут сформировать и укрепить мышцы свода стопы и предотвратить развитие плоскостопия. В этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств: как физических средств, так и правильно подобранных для профилактики ортопедических приспособлений. Необходимо сформировать правильный навык установки стоп при стоянии и ходьбе, стопы должны быть параллельны, с лёгким разведением носков. Для того, чтобы исправить порочную установку стоп следует запастись терпением.

Упражнения для стоп выполняют босиком или в чешках. Правильно сформировать и укрепить мышцы свода стопы так же поможет хождения босиком по земле, песку, камушкам, в воде, плавание, езда на велосипеде и танцы.

Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия у детей.

Профилактикой заболевания следует заниматься уже с первого года крохи. Самое главное – задумайтесь над тем, в чем он будет бегать и прыгать, то есть об обуви. Правильная профилактическая и лечебная ортопедическая обувь всегда поможет при профилактике деформации. А специальная ортопедическая стелька поможет закрепить результат применяемого комплекса лечебных упражнений. Профилактическая работа с детьми должна стать главным аспектом в процессе воспитания.

Совершенно необоснованным считается стремление родителей научить деток сидеть или ходить раньше положенного срока. Также для профилактики рекомендуется бороться с желанием девочек ходить на каблуках, высокой платформе. Недостаточно окрепшие мышцы, связки не смогут выдержать непривычную нагрузку, происходит изменение осанки, что может стать серьезной причиной появления плоскостопия у младших школьников.

Комплексы упражнений для лечения и предупреждения плоскостопия.

Комплекс 1.

Упражнения от плоскостопия

«ВЕСЕЛЫЕ ЛАПКИ»

Исходное положение(И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

«ПОСТРОИМ МОСТИК»

И.П. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в И.П.

«ГУСЕНИЦА»

И.П.сидя,стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать .Выполняется в медленном темпе.

«НАРИСУЙ КАРТИНКУ»

Дети, сидя на стульчиках, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты ,используя палочки различного цвета и длины.

«СТИРКА»

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают(стирают).Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его(полощут) и снова собирают в гармошку(отжимают) и вешают платочек сушиться.

«ИГРА –ИМИТАЦИЯ-ПЕРЕЙДИ ВБРОД»

Ходьба босиком по неровной поверхности -по песку, камешкам, дорожкам с нашитыми пуговицами разной величины.

«УПРАЖНЕНИЯ С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ»

И.П.сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью -от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами

И.П.сидя Внутренней поверхностью стоп ,ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

И.П сидя на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд

И.П сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

Комплекс 2.

Упражнения от плоскостопия выполняются сидя на стуле:

1. выполняем стопами круговые движения;
2. тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени;
3. сгибание-разгибание пальцев;
4. сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола;
5. соединяем подошвы (колени не согнуты);
6. большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги;
7. отрываем от пола носки, пятки поочередно;
8. сгребаем подошвами воображаемый песок, на пляже – реальный;
9. пытаемся захватить пальчиками ног различные предметы вокруг себя;
10. провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу;
11. катаем подошвой различные овальные предметы.

Комплекс 3.

Комплекс упражнений для выполнения стоя:

1. приподнимаемся на носочках;
2. перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно;
3. упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд;
4. приседаем, не отрывая от пола пятки;
5. стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

Комплекс 4.

Выполняем упражнения во время ходьбы:

1. ходим по бревну боком;
2. ходьба на носках, пятках, внутреннем и внешнем крае ступни;
3. ходить гусиным шагом 1 минуту, затем полуприсядом столько же.

Комплекс 5.

Полезный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у малышей.

Упражнение № 1: положите в тазик с водой гладкие камушки. Пусть кроха поиграет с ними ножками, перебирает пальчики, а в конце – немного походит по ним;

Упражнение № 2: сидя на стуле, катаем палку ступней;

Упражнение № 3: разложите на полу толстую веревку. Пусть кроха походит по такой «змее»;

Упражнение № 4: катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч;

Упражнение № 5: осторожно подпрыгиваем на пальчиках;

Упражнение № 6: сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек;

Упражнение № 7: захватываем ножками карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

Совет: положите плотный резиновый коврик с неровным верхом, можно даже с неострыми шипами, перед кроваткой сыночка или дочки. Проснувшись, ваше чадо будет неосознанно делать полезное упражнение для профилактики плоскостопия.

Комплекс 6.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП.

Свод стопы формируется у детей 3–4 лет. Однако относительная слабость мышц и связок сохраняется до 6–7 лет даже у здоровых детей. Поэтому с детьми этого возраста необходимо регулярно выполнять упражнения, которые помогут сформировать и укрепить мышцы свода стопы и предотвратить развитие плоскостопия. Упражнения для стоп выполняют босиком или в чешках. Правильно сформировать и укрепить мышцы свода стопы так же поможет хождения босиком по земле, песку, камушкам, в воде, плавание, езда на велосипеде и танцы.



Упражнение «цыпочки»

Исходное положение: стоя на цыпочках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с



Упражнение «мишки»

Исходное положение: стоя на внешней стороне стопы, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с



Упражнение «пяточки»

Исходное положение: стоя на пяточках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с



Упражнение «путаем следы»

Исходное положение: стоя, руки на пояс.

Ходьба, 30 с.

Во время ходьбы ставим стопы перпендикулярно друг–другу (буквой «Т»)

✔ Упражнение «утята»

Исходное положение: сед (сидя на корточках), руки на пояс.

Ходьба, 20 с.

✔ Упражнение «кружочки»

Исходное положение: сидя, ноги прямые, на ширине плеч.

На счет 1–4 — вращайте стопами внутрь;

3–8 — наружу

Повторите это упражнение 3 раза.

✔ Упражнение «педали»

Исходное положение: сидя.

На счет 1–2 — носок потянуть на себя;

3–4 — стать на цыпочки;

5–6 — вернуться в исходное положение;

7–8 — максимально поднять носки стоп

Повторите это упражнение 3–5 раз.

Нагрузку можно изменять: ставя стопы дальше от стула — уменьшать, ближе — увеличивать.

Комплекс 7.

Ортопедическая гимнастика.

Для выполнения упражнений понадобятся: гимнастическая палка, игольчатые мячи (маленькие и большие), горсть мелких предметов (карандаши, машинки, пуговицы), массажные коврики, платочек.

Все упражнения делаем с удовольствием, улыбаться – непременно условие.

1 часть:

1. Ходьба на носочках (спинка прямая).

2. Ходьба на наружном своде стопы (руки на поясе, не забываем улыбаться).

3. Перекат с пятки на носок (ноги в коленях не сгибаем).

4. Ходьба по массажным коврикам (приятная, полезная ходьба).

2 часть:

Упражнения с гимнастической палкой.

5. Ходьба переставным шагом (по гимнастической палке).

6 Ходьба ёлочкой.

Для следующих упражнений нужен стульчик.

7 Упражнение «Весёлые лапки» (сидя на стуле тянем носочки на себя, пятки от пола не отрываем. Повторить несколько раз).

8 «Мостик» (максимально сгибаем пальцы, задерживаем на 2-3 сек. Повторяем несколько раз).

9 Сгибаем пальцы и поворачиваем стопы во внутрь.

10 Упражнение «Гусеница». Стопы прижать к полу, сгибая пальцы плавно, подтягиваем пятку, стараемся стопы от пола не отрывать. Выполняем в медленном темпе.

Упражнения с мелкими предметами.

11 Переносим предметы через препятствие, опорная нога остаётся неподвижной.

Перемещаем предметы обратно.

12 «Гармошка». Сминаем пальцами ног платочек в гармошку. Захватывая платочек пальцами, поднимаем его и опускаем.

3 часть:

13 Гладим ногу другой ногой.

14 Катаем маленький мяч игольчатый одной, потом другой ногой.

15 Захватываем большой мяч, поднимаем и опускаем его.

16 Раскатываем гимнастическую палку.

Комплекс 8.

Упражнения для стоп с предметами.

Упражнения для стоп с предметами выполняют из исходного положения сидя.

✔ Упражнения для стоп с мячиком

Упражнения для стоп с мячиком не только укрепляют мышцы стопы, но и развивают у малышей координацию. Для выполнения этих упражнений вам понадобится стул, небольшой (теннисный) мячик.

✔ Катание мячика ногами попеременно:

от пятки — к носку и обратно;

по кругу, по часовой стрелке, против — носком, пяткой;

«восьмеркой».

Повторите это упражнение правой и левой ногой по 5–7 раз.

✔ Упражнения для стоп с гимнастической палкой

На счет 1–2 — перекачивайте палочку ногой от носка к пятке;

3–4 — обратно;

5–6 — то же — только носком;

7–8 — то же — только пяткой.

Повторить это упражнение 3–7 раз.

Упражнения для стоп с роликовым массажером.

Перекачивание стопами роликов массажера массирует мышцы стоп, способствует их расслаблению и стимуляции рефлексорных точек.

Комплекс 9.

Ортопедическая гимнастика «Здоровые ножки».

Цель: формирование правильной осанки и укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Упражнения с гимнастической палкой.

1 И.п.-о.с., палка на полу, руки на поясе;

Встать боком ступнями на палку, продвигаться переставным шагом с края на край. Голову не опускать, дыхание произвольное. По 3 раза.

2 И.п.- то же,

Катание палки то одной ногой, то другой, от пятки к носку и наоборот, с силой надавливая на пятку. По 3 раза.

3 И.п.-стоя, ноги слегка расставить, носки вместе, пятки врозь, палка в руках перед грудью, вдох;

1-2 поворот вправо, палку вперёд-вправо рывком, носок правой ноги развернуть в сторону за палкой, выдох;

3-4-исходное положение;

5-6 то же в левую сторону, пятки от пола не отрывать. 6-8 раз.

4 И.п.-о.с., палка внизу;

1-4-поднимая руки вперёд, сесть на пол и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола;

5-8-вернуться без помощи рук в исходное положение, дыхание произвольное. 6-8 раз.

5-И.п.-сидя на полу, держать палку за концы;

1-2-переносить поочерёдно ноги через палку, а затем возвращаться в и.п.

6-И.п.-лёжа на спине, палка зажата внизу ступнями, руки на полу;

1-2-поднять палку, удержать;

3-4-И.п.-ступни расслабить, палку придержать рукой. 5-6 раз.

7-И.п.-лёжа на спине, ноги вместе, палка перед собой на вытянутых руках;

1-2-поднять ноги, согнутые в коленях, продеть через палку;

3-4-удержать ноги перед палкой, оттянув носки вверх;

5-6-И.п.-дыхание свободное.

8-И.п.-лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках за спиной, голова на полу, мышцы расслаблены;

1-2-поднять туловище вверх, руки вытянуть назад, ноги согнуть, коснуться носками палки, удержаться, вдох-не дышать;

3-4-И.п.-выдох, расслабиться. 6-8 раз.

9-о.с., палка на полу концом вперёд, руки на плечах, спина прямая;

Ходьба прямо по палке, пятки на палке, носки на полу врозь. По 4 раза.

10-И.п.-о.с., прыжки боком через палку в чередовании с ходьбой. 10 раз.

