

Довольно часто родители обращаются к врачам вместе со своими детьми, которые жалуются на боли в ступне во время ходьбы. При обследовании выясняется, что ребенок страдает плоскостопием.

Плоскостопие – это деформация стопы и ее суставов из-за слабости связок и мышц. У детей, особенно в раннем возрасте, сила и тонус мышц ослаблены, а масса тела давит на стопы, что приводит к неправильной их постановке. С ростом ребенка его вес увеличивается, а прочность стопы не изменяется. Ребенок начинает принимать «удобное» положение, стоя или при ходьбе, для чего поворачивает голень со стопой кнаружи. Это ведет к привычке неправильно ставить ноги и, в конце концов, к статическому плоскостопию. Плоскостопие часто встречается у слабых, физически плохо развитых детей. А поскольку стопа является опорой, фундаментом тела, то и изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение тела, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка. Чтобы не допустить плоскостопия, с помощью

специальной гимнастики нужно укреплять мышцы и связки стопы.

Предлагаем несколько простых упражнений и игр, которые можно выполнять в домашних условиях без специальных тренажеров.



## Зарядка для стоп

- Малыш ходит по комнате босиком сначала на пяточках, потом на носках, чередуя (20-30 с)
- Ребенок садится на стул или ложится на пол, тянет носочек, возвращает его в исходное положение. Упражнение надо выполнять 8-10 раз.
- Стоя на носках, ребенок медленно приседает, придерживаясь за стул или за руки взрослого (8-10 раз).
- Малыш ложится на спину. Правой стопой выполняет скользящие движения по левой голени и наоборот (8-10 раз).

### Упражнения с предметами

- Под середину стопы ребенка положите круглую палку (диаметр 2-4 см). Малыш должен покатавать ее босой ногой вперед-назад.
- Можно рассыпать на полу фасоль или речные камушки и походить по ним с малышом.
- Попросите ребенка поочередно захватывать пальцами ног разные предметы: спичечные коробки, теннисные мячики, мелкие игрушки, плотные кусочки бумаги, платочки. А разнообразные пластмассовые крышки от бутылок можно собирать в ведерко.

### Весело и с пользой!

Детей, особенно в раннем возрасте практически невозможно заставить делать какие-либо упражнения. Детям должно быть интересно!



Предлагаем адаптированные, измененные в виде игры упражнения по профилактике плоскостопия, а также веселые стихотворения, которые будут сопровождать гимнастику для стоп.

Ежик, ежик колкий,

Покажи иголки *(пальцы ног поджать)*.

Вот они! Вот они! Вот они! *(пальцы ног разжать, покачать стопами вправо-влево, вверх-вниз)*.

Ежик, ежик колкий,

Спрячь свои иголки.

Раз – и нет иголок! *(пальцы ног поджать)*.

Утром бабочка проснулась,

Потянулась, улыбнулась *(сидя на стуле, приподнять стопы на носки)*.

Раз – росой она умылась *(производить поочередно растирающие движения одной стопой сверху по другой стопе)*.

Два – изящно покружилась *(встать на ноги и покружиться на носках)*.

Три – сейчас она присела *(присесть на носках с опорой на стул)*

На четыре – улетела *(лечь на спину на пол, ноги согнуть в коленных суставах, слегка развести. Опираясь на внешний край стопы, максимально согнуть пальцы стоп)*.



С радостью дети играют и в такие игры.

*«Ловкие ноги»*

Попросите ребенка зажать мяч между стоп или платочек, лежащий на полу, и передать его маме. Мама передает этот предмет ребенку обратно.

*«Донеси, не урони!»*

Мама и ребенок сидят на стульях, под ногами у них простынки. Пальцами одной ноги захватить эту простынку, и ни разу не уронив, дотащить ее любыми способами, например скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположной стены комнаты. Игру можно проводить, соревнуясь.

*«Сложи простынку»*

Взрослый и ребенок сидят на стульях, у каждого под правой ступней простынка. Пальцами правой ноги складывают простынку в любую геометрическую фигуру или просто сжимают ее в комочек.

*«Найди свой цвет»*

Пальцами ног ребенок собирает разбросанные цветные карандаши по определенным цветам или собирает в кучки.

*«Рисуем ножками»*

На листе бумаги можно рисовать или писать, зажав карандаш между пальцами ног.

При помощи предварительно окрашенной стопы или частей стоп (пятки, носки) очень интересно рисовать картины.



**плоскостопие -  
дело поправимое!**

