

Плоскостопие

Многим мамам кажется, что у их ребёнка ноги как-то не так развиваются, даже если дети совершенно здоровы. Это и неплохо, что мамы беспокоятся: ведь тогда они ведут малыша на осмотр к специальному врачу – ортопеду. Важно, чтобы время от времени состояние ног ребёнка проверял ортопед, который сразу заметит любое отклонение от нормы и назначит лечение.

Вот, например, такое нарушение состояния ног, как плоскостопие (оно бывает обычно врождённым). Плоскостопие – дефект строения стопы, который у детей встречается чаще, чем любой другой. При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате вся поверхность стопы прилегает к полу, когда ребёнок стоит.

Причиной плоскостопия обычно бывает слабость мышц и связок стопы, а иногда – неправильное развитие плюсневых костей.

Ношение неподходящей обуви не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой, но если у ребёнка есть хотя бы незначительное плоскостопие, то неподходящая обувь ухудшит состояние его ног, и плоскостопие станет более выраженным.

Вот как можно избавиться от плоскостопия (рекомендации):

1. Пальцами босых ног подбирать с пола или коврика небольшие шарики и предметы. Подержав шарик некоторое время пальцами ног, положить его в стоящую на полу миску.
2. Встав лицом к стене на расстоянии 20-30см, опереться в неё ладонями, плавно покачиваться вперёд – назад, не отрывая подошв и ног от пола.
3. Врачи – ортопеды иногда советуют носить стельки-супинаторы или специальную ортопедическую обувь.
4. Бегать и прыгать как можно больше. Физическая тренировка укрепляет слабые мышцы и связки стопы, помогает избавиться от плоскостопия.

Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

Взберитесь на палку

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упрутся в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть выше икры левую ногу. Затем левой – правую и т. д.

Разминка балерины

Сесть на скамью и опереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

Катайте мяч

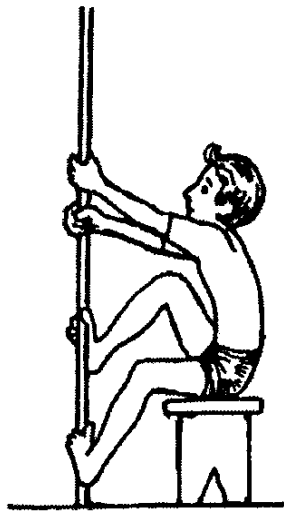
Сесть на пол или на табурет и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Игра в шарики и кольца

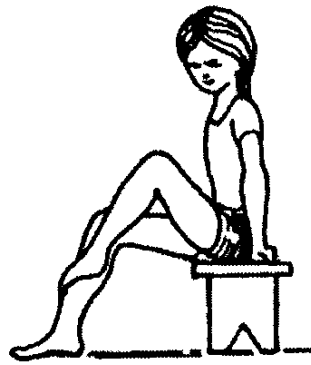
Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять – пальцами правой ноги, пять – левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

Вяжите ногами

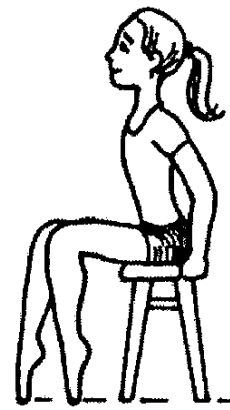
Сесть на пол, согнув ноги в коленях, колени раздвинуть, а ступни сблизить. Пальцами ног взять прутики с нанизанными на них колечками (это могут быть и большие вязальные спицы, и карандаши). На один прутик перебросить колечко с другого прутика, как петлю при вязании. Нанизать на прутик несколько колец («сплести несколько петель»).



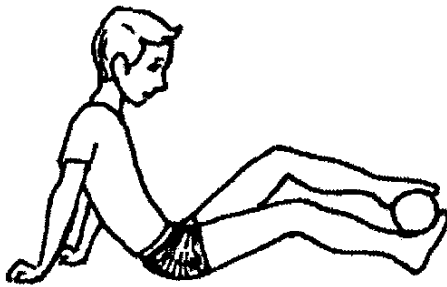
Взберитесь
на палку



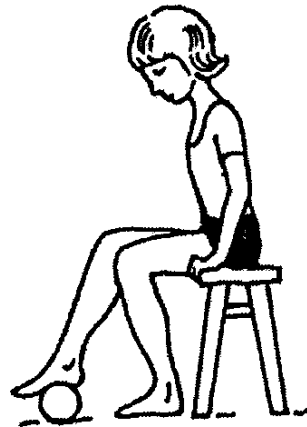
Массаж
ступни



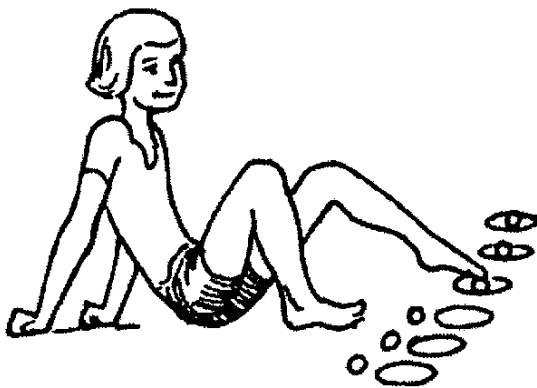
Разминка
балерины



Ловите мяч
ногами



Катайте
мяч



Игра в шарики
и кольца



Вяжите
ногами

Скатайте чулок

Сесть на пол или на табурет и расстелить перед собой «чулок» (платок). Выдвинув вперед одну ногу, распрямить пальцы, ухватить ими «чулок», подобрать часть его под ступню. Снова, распрямив пальцы, ухватить и подобрать новую часть «чулка». И так повторять до тех пор, пока «чулок» не исчезнет под ступней полностью. Выполнять это упражнение одной ногой, потом другой, а затем двумя.

С пятки на пальцы

Стать прямо на полную ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. Подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить, чтобы не получилось прыжка. Колени не сгибать. Упражнение можно выполнять на двух ногах или на одной ноге.

Танец на канате

Начертить на полу мелом линию и попробовать пройти по ней, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и изображать человека, танцующего на канате. Ставить одну ступню вплотную к другой, колени не сгибать. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией – «упадете вниз»!

Обезьянка на двух ногах

Вы видели когда-нибудь, как ходит обезьянка? По земле она ходит точно так же, как и по дереву: на внешней стороне ступни, сжав пальцы ног внутрь, словно держась за невидимую ветку.

Попробуйте ходить, как обезьянка. Для этого ноги надо слегка согнуть в коленях.

Играйте в мяч ногами

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками

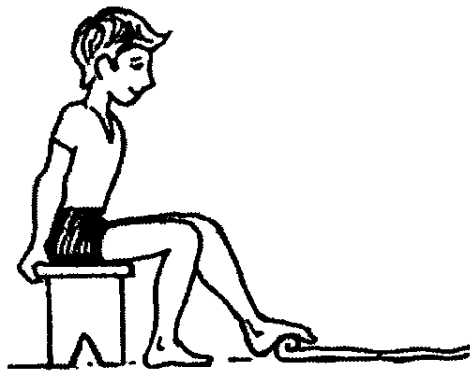
Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом

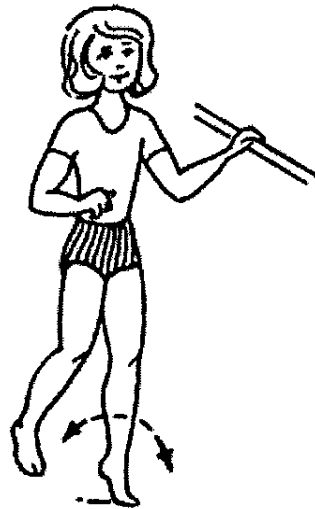
Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Прыгайте с мячом

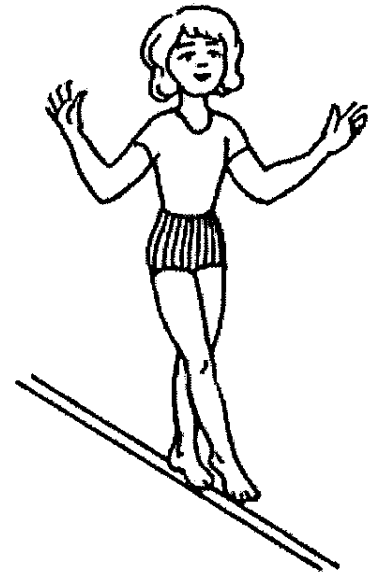
Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!



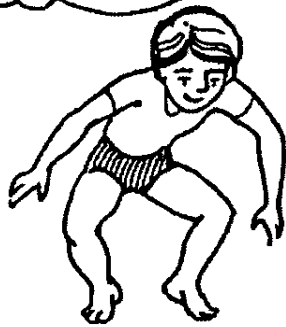
Скатайте чулок



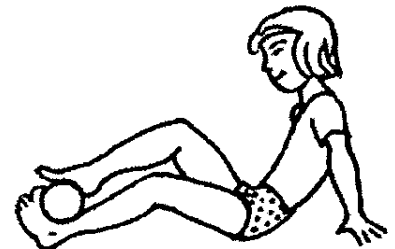
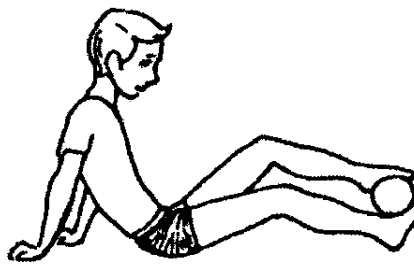
С пятки на пальцы



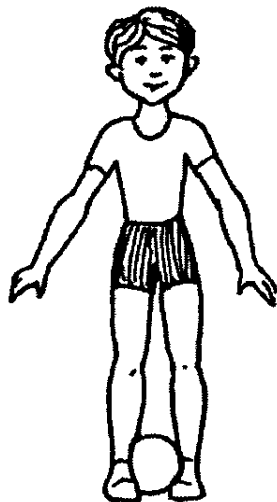
Танец на канате



Обезьянка
на двух ногах



Играйте в мяч ногами



Ходите с мячом



Прыгайте с мячом