

## *Рекомендации инструктора по физической культуре*

### *Как не допустить развития плоскостопия у детей?*

Плоскостопие - наследственное заболевание, в основе которого лежит слабость связочного аппарата.

Многие люди с детства имеют предрасположенность к плоскостопию. У таких людей связки не обеспечивают поддержание сводов стопы, и последние под весом тела постепенно уплощаются.

Плоскостопие куда проще предотвратить (или контролировать его развитие), чем излечить полностью.

Стопа ребенка является самой уязвленной частью тела, потому что на нее приходится огромная нагрузка на протяжении всего дня, когда ребенок бегает и прыгает.

Плоскостопие у детей может развиваться из-за ослабления связочно-мышечного аппарата, после чего опорными точками стопы становятся не первая и последняя, а точки всей поверхности.

Плоскостопие может быть поперечным, продольным и комбинированным, последний вариант самый распространенный.

Стопа начинает деформироваться, после чего походка ребенка перестает быть пружинистой.

Он начинает жаловаться на то, что ножки очень устают при ходьбе и болят.

Когда нагрузка при ходьбе приходится на всю поверхность стоп, этот импульс от ударов о землю передается позвоночнику, после чего ребенок начинает горбатиться, что вызывает другие болезни, например сколиоз.

То есть плоскостопие дает развитие другим детским болезням, в том числе искривлению позвоночника.

### *Как же не допустить развития плоскостопия у ребенка?*

Для начала нужно внимательно подбирать обувь, которая должна подходить по размеру, иметь небольшой каблук и жесткую подошву.

Нельзя использовать кеды, кроссовки, другие виды обуви с мягкой подошвой для повседневной носки.

Также нельзя покупать ребенку модные башмачки с узким носком, который сжимает пальчики и деформирует стопу.

Нельзя допускать носить туфли на высоком каблуке, потому что неокрепшие стопы ребенка получают большое напряжение, особенно передняя часть стопы, вследствие чего развивается именно поперечное плоскостопие.

Также полезно проводить профилактику развития этого неприятного недуга.

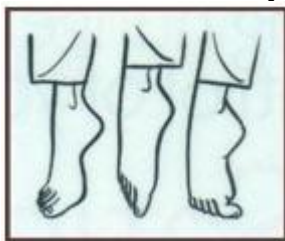
Летом нужно позволять гулять ребенку босиком по траве, речному песку.

Также есть много упражнений для предотвращения плоскостопия.

Например, очень полезно стоять по очереди то на носочках, то на пяточках, можно плавно перекачиваться с пяток на носки.

*Здоровье ваших детей во многом зависит от вас, дорогие родители, поэтому будьте внимательны ко всему, что с ними происходит!*

## Упражнения для профилактики плоскостопия.



**1. 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).



**2. 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);

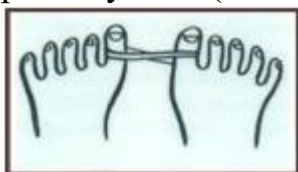
Круговые движения стоп (по 10-12 раз в каждую сторону);

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



**3. Сидя:**

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



**4. Сидя:**

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



**5. Сидя:**

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



#### **6. Сидя:**

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;



#### **7. Сидя:**

Удерживая стопой мяч или специальный массажный валик перекатывать его по подошве от стопы к пятке (по 10-15 раз);

Расстелить полотенце и пальцами ног смять 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.

*При выявлении даже минимальных степеней плоскостопия важно своевременное начало лечения – чем позже будет начинаться коррекция нарушений, тем хуже они поддаются исправлению.*

*Своевременное лечение плоскостопия — залог здоровья на всю жизнь*

***И ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ  
И КРАСИВЫМИ!***