

Методическая разработка: Профилактика и коррекция плоскостопия

Плоскостопие —это изменение формы сводов стопы, сопровождающееся потерей ее амортизирующих (рессорных) функций. В зависимости от того, какой именно свод стопы уплощен выделяют поперечное и продольное плоскостопие. Также различают врожденное и приобретенное плоскостопие.

Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться совершать продолжительные пешие прогулки, ежедневно заниматься гимнастикой, включая в утренние упражнения пружинящие прыжки, приседания, ходьбу на носках, пятках, наружных и внутренних краях стоп. В теплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, песку, гальке, скошенной траве. Укрепляют мышечно-связочный аппарат ног и всего организма занятия спортом - футбол, легкая атлетика, плавание, альпинизм, фигурное катание.

При первых признаках плоскостопия следует обратиться к врачу-ортопеду. Основным методом лечения этого заболевания является ежедневная специальная лечебная гимнастика. При этом индивидуально подобранные упражнения полезно сочетать с комплексом общей физической подготовки, ежедневными, теплыми ножными ваннами ($T=35-37^{\circ}\text{C}$), специальным массажем стоп и голеней.

УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

1. Различные виды ходьбы:

- Ходьба на пятках.
- Ходьба на носках.
- Ходьба на внешней стороне стопы.
- Ходьба на внутренней стороне стопы.
- Ходьба по наклонной плоскости.
- Ходьба по палке пальцами, пятками, серединой стопы.
- ФОТО На палке

2. Упражнения в положении стоя:

- Приседания на палке.
- Массаж стопы колючим мячиком.
- ФОТО с мячом
- Приседание на мяче.
- Сгибание и разгибание пальцев ног.
- Носки врозь, пятки вместе и наоборот.
- Полуприседание и приседание на носках.
- Приседание, не отрывая пяток от пола.

- Одна нога – на носок, другая – на пятку.
- Захватывание пальцами ног мелких предметов.
- Перекачивание с пятки на носок вместе и попеременно.
- Прокатывание теннисного мяча стопой.
- ФОТО

3. Упражнения из положения сидя

- Круговые движения стопами то в одну, то в другую сторону.
- Сжимание пальцев ног с усилием в течении 20 сек.
- Катание мяча поочередно каждой ногой, двумя ногами, подбрасывание мяча двумя ногами.
- ФОТО с мячом
- Встать из позы сидя «по-турецки».
- Скольжение стопой одной ноги по голени другой ноги.
- **Упражнение «Гусеница»**- сидя на полу с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к полу. Сгибая пальцы ног подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова выпрямляются, и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Выполнять двумя ногами одновременно.
- **Упражнение «Сборщик»**- сидя на полу или стоя собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу

(карандаши, игрушки, шишки, прищепки для белья и т.д.), и складывать их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Затем пальцами ног без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую.

Стараться не допускать падения предметов при переносе.

- **Упражнение «Художник»**- карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист бумаги другой ногой. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.
- **Упражнение «Кораблик»**- сидя на полу с, согнув колени, подошвы ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног не будут прижаты друг к другу (стараться придать ступням форму кораблика).

Каждое упражнение делать по 10-12 раз, сочетая с общеукрепляющими упражнениями.



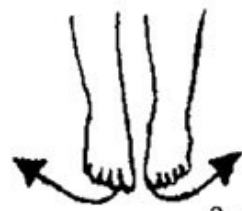
1. «Каток»



7. «Кораблик»



2. «Разбойник»



8. «Серп»



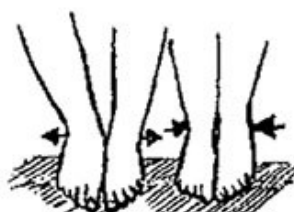
3. «Маляр»



9. «Мельница»



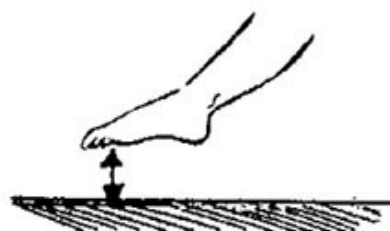
4. «Сборщик»



10. «Окно»



5. «Художник»



11. «Барабанщик»



6. «Гусеница»



12. «Ходжение на пятках»