

## Вместе с мамой, вместе с папой. Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей.

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Нередко плоскостопие бывает одной из причин нарушения осанки. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине.

### Причинами развития плоскостопия обычно бывают:

- раннее вставание и ходьба,
- слабость мышц стоп,
- чрезмерное утомление мышц стоп в связи с длительным пребыванием на ногах,
- избыточный вес,
- неудобная обувь,
- ряд заболеваний (например, перенесенные рахит, полиомиелит),
- травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, подвывихи, переломы) и т. д.

В раннем возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, в дальнейшем, по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиваться и причинять много неприятностей. Поэтому важно предупреждать плоскостопие.

Подбор специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев – это одно из средств предупреждения плоскостопия.

## Игровые упражнения вместе с мамой, вместе с папой для предупреждения развития плоскостопия у детей.

### 1. «Забавный балет».

Встаньте с ребёнком на коврик напротив друг друга, ноги слегка расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до трех, опуститесь на всю стопу.

Выполните упражнение 3—4 раза, стоя на месте, затем — делая небольшие шаги вправо-влево, после этого на носочках походите по кругу хороводом. Напоминайте ребёнку, что спинку нужно держать прямо, подбородок не опускать.

### 2. «Едем-едем-едем на велосипеде».

Сядьте с ребёнком на коврик напротив друг друга на небольшом расстоянии. Руки поставьте за спину с упором в пол. Стопами своих ножек ребёнок упирается в ваши стопы. Выполняйте поочередные движения, имитируя езду на велосипеде (колени движутся от себя — к себе). Сначала движения

выполняются в медленном темпе, а затем в более быстром. Необходимо следить, чтобы стопы ребёнка были всегда плотно прижаты к вашим стопам.

### 3. «Поможем маме».

На коврике рассыпаются карандаши, фломастеры, кусочки ткани, пластмассовые крышки от пластиковых бутылок, фантики и др. Папа и ребенок садятся на коврик или на стульчики друг напротив друга, между ними на пол ставится коробочка. Папа предлагает ребёнку помочь маме прибраться в комнате. Все предметы с ковра необходимо собрать в коробочку, захватывая их пальчиками ног. Руками помогать нельзя! Движения выполняются поочередно обеими стопами. По мере освоения игрового упражнения сбор предметов можно выполнять из положения стоя, передвигаясь по коврику небольшими шагами.

### . «Мы — строители».

Расположитесь вместе с ребёнком на коврике друг напротив друга, опираясь руками на коврик позади себя. Перед собой в произвольном порядке рассыпьте детали от конструктора (кубики, кирпичики, цилиндры и т. д.). По очереди, захватывая стопами одну деталь конструктора за другой, выполняйте какую-либо постройку (башню, домик и т. п.). Необходимо отметить, что в процессе выполнения упражнения в работу включаются не только мышцы ног и стоп, но и мышцы брюшного пресса. Если ножки у ребенка устанут, рекомендуется предложить ему встать и походить по полу.

### 5. «Почтальон принес письмо».

Сядьте с ребёнком на коврик друг напротив друга, руки за спиной в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Ребенку даётся конверт из плотной бумаги, который он захватывает большим и указательным пальчиками ноги и затем, выпрямляя ножку, передает его вам. Вы, выполняя те же движения, передаёте конверт обратно ребёнку. При передаче конверта рекомендуется поочередно менять ноги (правая — левая).

### 6. «Шагаем по дорожкам».

Ребёнок вслед за вами повторяет следующие движения:

- ходьба босиком приставным шагом по толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур;
- ходьба по коврику с нашитыми на него пуговицами разного размера (ногу ставить на коврик плотно);
- ходьба по коврику с нашитыми на него полыми корпусами от фломастеров (ходить по коврику следует скользящим шагом).

### 7. «Веселые друзья».

Встаньте с ребёнком на коврик рядом друг с другом. Показывайте имитационные движения, ребёнок повторяет их вслед за вами. Необходимо

обращать внимание ребёнка на то, что спину надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперед.

#### 8. «Мишка»

Ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены (при ходьбе можно произносить звук «р-р-р»).

#### 9. «Гусь»

Ходьба на пятках, руки в стороны — вниз (можно произносить «га-га-га»).

#### 10. «Лисенок»

Плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню (при этом разноименную руку плавно направлять вперед перед грудью).

**Уважаемые родители! Важно предупреждать плоскостопие у детей, а если оно все-таки появилось, своевременно проводить его коррекцию и лечение.**

