Консультация
(для родителей)

Плоско - вальгусные стопы.

Составлена инструктором
физкультуры Лысенко Л.В.
Литература: Потапчук А.А. и Дидур М.Д.
Осанка и физическое развитие детей.
С-Пб. «Речь», 2001г.

Плоско - вальгусные стопы.

1. Физиотерапевтическое лечение. Контрастные ножные ванны. Для этого нужны два таза с водой: один - с теплой (40 - 45), другой - с прохладной (16 - 20). Ребенок погружает ноги попеременно то в теплую, то в прохладную воду на несколько секунд. Процедура длится 5 - 1 0 минут и проводится ежедневно в течение двух-трех недель. Ванны укрепляют мышцы, тренируют сосуды, закаливают.

2. **Массаж** - необходимая часть комплексного лечения. Он позволяет нормализовать тонус мышц: укрепить слабые, растянутые и расслабить напряженные; улучшает питание мышц, связок, костей стопы за счет усиления кровоснабжения. Любой массаж ног должен начинаться с массажа спины или хотя бы поясничной области. При плоскостопии проводится общетонизирующий, т. е. достаточно энергичный массаж. Сеанс занимает от 10 минут до получаса. Курс около 20 сеансов. Хорошо бы родителям освоить приемы массажа (И.Красикова «Детский массаж от трех до семи лет»)

План массажа

- Поясничная область спины
- Ягодично-кресцовая область.
- Массаж задней поверхности ног

Бедро, голень, ахиллово сухожилие, подошва

- Массаж передней поверхности ног поочередно:

Стопа – тыльная поверхность, сустав, голеностопный голень, коленный сустав, бедро.

3. Пассивные движения - выполняются с помощью рук взрослого, делают непосредственно после массажа или тепловых процедур. Чаще всего применяются: тыльное и подошвенное сгибание стопы, вращательные движения стоп, сгибание и выпрямление пальцев.

4. Лечебная гимнастика — важнейший метод лечения или профилактики плоскостопия.

Формирование правильного навыка ходьбы. При ходьбе важно, чтобы стопы шли параллельно. Для тренировки: ходьба по узкой дорожке, по бортику тротуара, бревну, доске.

От родителей, в первую очередь, зависит, каким образом ребенок будет воспринимать занятия. Надо не просто предоставить ему возможность упражняться, а привить ему любовь к движениям.

Для того, чтобы исключить статическую нагрузку на ослабленные мышцы ног, лучше начинать с упражнений, выполняемых в положении сидя и лежа:

- Сгибание и разгибание стоп вместе или попеременно.
- Попеременные удары носками и пятками в пол.
- Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.
- Катание подошвами округлого предмета.
- Вращение мяча средней величины.
- Захват и поднимание пальцами ног мелких предметов.
- Захват и подбрасывание мелких предметов.
- Собирание пальцами ног ткани, лежащей на полу.
- Катание на велосипеде (следить за правильным положением пяток;

нажимать на педали правильно - пальцами)
• Сгибание и разгибание пальцев.
• Повороты стоп подошвами вовнутрь.
• «Лодочка» - сидеть, соединив стопы, подошвами друг к другу.
• Захват и удержание округлого предмета подошвами.
• Поглаживание подошвой по наружной стопе голени другой ноги.
• Сжимание подошвами маленького мячика.
• Поза, сидя по-турецки - корригирующая поза.
• Вставание из позы, сидя по-турецки с помощью или самостоятельно.

•Упражнения, выполняемые стоя:

- Поглаживание подошвой по голени другой ноги.
- Полуприседания со скрещенными ногами.
- Стояние на большом, туго набитом мяче.
- Стояние на качалке.

Упражнения, выполняемые при ходьбе:

- Ходьба на носках с поворотами пяток внутрь.
- «Мишка косолапый» - ходьба на наружных краях стоп.
- Ходьба по двускатной доске.