**Плоскостопие** - деформация стопы, характеризующаяся стойким уменьшением высоты ее сводов вплоть до их полного исчезновения.



Неудобная обувь, ходьба по искусственным покрытиям, малая двигательная активность — все это приводит к неправильному формированию сводов стопы у детей. «Одна из причин развития плоскостопия - соприкосновение стоп с твердыми поверхностями (асфальт и бетон), - говорит старший преподаватель ЛФК Института мануалогии Александр Демченко. - Особо разрушительная нагрузка происходит во время бега. Это действие может усугубляться неправильно подобранной обувью, например, неподходящей по размеру».

Деформациястоп бывает двух видов: поперечная и продольная.

При поперечном плоскостопии уменьшается высота поперечного свода стопы, уплощается поперечная арка, передний отдел стопы веерообразно расходится и опирается на головки пяти плюсневых костей.

При продольном плоскостопии уменьшается высота продольного свода стопы, уплощаются наружная и внутренняя арки стопы, увеличивается ее длина, почти вся площадь подошвы контактирует с полом.

В редких случаях возможно сочетание обоих форм плоскостопия.

До 5-6 лет стопы ребенка представляют собой своего рода каркас, состоящий из мышц и хрящей, которые со временем окостенеют. Например, ладьевидная кость, которая находится на своде стопы, сформируется только к 5 годам. Да и сам свод еще не виден - в области стопы находится жировая подушечка, которая исчезает постепенно по мере роста скелета и увеличения нагрузки на ноги.

Нередко именно жировая подушечка вводит в заблуждение родителей при домашнем диагностировании плоскостопия. Если намазать стопу ребенка красящим веществом (зеленкой, гуашевой краской) и сделать отпечаток на чистом листе бумаги, то вы получите наглядную картинку стопы со всеми ее изъянами.

Внимание: ребенка следует посадить на низкий стульчик, лист бумаги положить перед его стопами. Одновременно нанести краситель на обе ступни. Опустить ноги ребенка на лист бумаги, не прижимая. Взять ребенка одновременно за обе руки и поставить его на лист бумаги помогая сохранить равновесие. Важно следить, чтобы ребенок вставал на лист бумаги двумя ногами одновременно, не делая дополнительных переступательных движений.

Если отпечаталась только пятка, внешний контур стопы и предняя часть стопы с пальцами - все в порядке. А если на рисунке вся стопа или лишь ее средняя часть - это плоскостопие. Для оценки плантограммы при помощи карандаша и линейки чертятся две линии (см. рис.)



1 – стопа нормальная, 2 – стопа уплощенная (плоскостопие I степени) , 3 – стопа плоская (плоскостопие II степени).

Первая линия соединяет центр пятки с промежутком между вторым и третьим межпальцевыми промежутками ноги. Вторая линия проводится от центра пятки до центра большого пальца. Если обе линии расположены внутри отпечатка стопы – стопа плоская (3); если первая линия проходит внутри отпечатка - отмечается уплощение свода стопы (2). Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная (1).

Однако в раннем возрасте такой тест может показать ошибочные результаты: жировая подушечка вызывает «плоскостопный» контур. Так что до 5—6 лет диагностировать плоскостопие может только детский врач — ортопед.

Очень полезное воздействие на коррекцию плоскостопия может оказать самомассаж стоп с использованием различных приспособлений (специальных массажных ковриков, шипованных валиков и мячей). Упражнения с ними выполняются произвольно (ходить по массажному коврику, катать стопами массажный валик, перекладывать мячик справа налево, собирать полотенце пальцами ног, поднимать орехи или игрушки ЛЕГО и т.д.). В итоге - улучшается кровообращение, нормализуется тонус мышц. Специалисты-медики рекомендуют проводить занятия корригирующей гимнастикой в утренние часы, когда мышцы еще не утомлены. Технику и темп упражнений лучше показать ребенку на собственном примере. Помещение не должно быть душным, или со сквозняками, а заниматься ребенку следует в удобной одежде, не стесняющей его движений.

Мы предлагаем вашему вниманию комплексы упражнений для детей разного возраста для коррекции плоскостопия в домашних условиях. Авторы комплексов: старший воспитатель Г.В. Глушкова, инструктор по ЛФК М.В. Гиршович

**Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия у детей 4-го года жизни**

1) Ходьба (топтание) в тазике, наполненном фасолью (каштанами, бобами, горохом и т.п.)

2) Упражнения сидя на ковре:

 а) «Сожми пальцы ног в кулачок». Ноги выпрямить, одновременно сжимать пальцы ног в кулачок и разгибать их. Повторить 8 - 10 раз;

 б) «Гусеница». Согнуть пальцы ног, подтянуть к ним пятки; выпрямить пальцы, снова согнуть их и т. д. (одновременно и поочередно). Продвинуться вперед на 1 – 1,5 м. Повторить 2 раза;
 в) «Ушки у зайчика». Ноги вместе одновременно нагнуть от себя носок одной ноги, на себя - носок другой. Поменять положение ног. Повторить 10 – 12 раз;

 г) «Захвати фигурку». Захватить стопами ног и удержать в воздухе игрушку из киндер-сюрприза ( карандаш с гранями, полотенце х/б) Повторить по 4 – 5 раз.

3) Ходьба

 а) на носках («Лисичка»);

 б) на пятках («Волк»);

 в) на внешней стороне стопы («Медведь»).

Длительность: 1 – 1, 5 мин.

Общая продолжительность комплекса: 5 – 7 мин.

**Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия у детей 5-го года жизни**

1) Ходьба (топтание) в тазике, наполненном фасолью (каштанами, бобами, грецкими орехами, галькой и т.п.)

2) Упражнения сидя на ковре:

 а) «Сожми пальцы ног в кулачок» Ноги выпрямить, одновременно сжимать пальцы ног в кулачок и разгибать их. Повторить 8 - 10 раз;

 б) «Гусеница» Согнуть пальцы ног, подтянуть к ним пятки; выпрямить пальцы, снова согнуть их и т. д. (одновременно и поочередно). Продвинуться вперед на 1,5 – 2 м. Повторить 3 раза;
 в) «Пятки вместе, носки врозь» По команде взрослого менять положение ног: носки вместе – пятки врозь на пятки вместе – носки врозь. Повторить 15 – 18 раз;

 г) «Пальцы ног вперед, на себя, в стороны»Сидя на полу, ноги вместе выполнять поочередные движения обеими ногами, вытягивая пальцы вперед, оттягивая на себя, поворачивая их вправо и влево. Повторить 15 – 18 раз;

 д) «Захвати фигурку» (грецкий орех, круглую палочку, платок х/б). Повторить по 5 - 6 раз.

3) Ходьба:

 а) на носках;

 б) на пятках;

 в) на внешней стороне стопы;

г) высоко поднимая колени («Аист»)

д) в полуприседе («Гуси»)

Длительность: 1, 5 – 2 мин.

Общая продолжительность комплекса: 6 – 8 мин.

**Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия у детей 6 - 7-го года жизни**

    1) Ходьба (топтание) в тазике, наполненном фасолью (каштанами, бобами, грецкими орехами, галькой, сухими еловыми шишками и т.п.

Повторить 3 раза.

2) ***«Цапля»***

И.П.: основная стойка (ноги вместе) у стены;

1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, захватить руками голень. Удерживать позу, сохраняя равновесие на счет «1 – 10»;

2 - опуская ногу, вернуться в И.П.

3 – 4 - то же левой ногой

Повторить 6-8 раз.

3) «***Птица»***

И.П.: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе; 1 - наклон вперед, руки в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице (постоять несколько секунд); 2 - вернуться в И.П. Повторить в медленном темпе, 6 - 7 раз.

5) ***«Подъемный кран»***

И.П.: лежа на спине; 1 - поднять прямые ноги вверх, носки тянуть; 2 - опустить. Повторить 2-5 раз

  4)Упражнения сидя на ковре:

 а) «Сжимание и разжимание пальцев ног». Повторить 15 – 20 раз;

 б) «Рисование кругов или цифр в воздухе стопами ног».

И.п.: сидя, упор руками сзади, ноги навесу. Рисовать обеими ногами в воздухе цифры от 1 до 10. Повторить 2 раза.

 в) «Катание массажных валиков». Не менее 1, 5 мин.;

 г) «Самомассаж стопы». Пальцами рук активно помассировать стопу;

д) «Захвати и переложи фигурку» (орех-фундук, круглую палочку, шелковый платок);

 е) «Передай массажный мячик (d = 3 - 6 см) рукам, держа его пальцами ног».

5) ***«Рыбка»***

И.П.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, гимнастическая палка у подбородка;

1 - вытягивание руки с гимнастической палкой вперед, поднять голову вверх-назад, прогнуться в спине, не отрывая ног от пола (задержаться несколько секунд);

2 - вернуться в И.П.

Повторить в медленном темпе 4-5 раз.

*6)* ***«На четвереньках»***

И.П.: стоя на четвереньках;

1 - вытянуть руку вперед, в сторону и за голову, прогнуться;

2 - И.П. 3- то же с другой рукой.

Повторить 4-6 раз, каждой рукой.

7)**Ходьба разными способами в сочетании с дыхательными упражнениями**

 а) И.П.: руки за головой, локти отвести в стороны, на носках

 б) И.П.: руки на поясе, на пятках

 в) И.П.: руки в стороны на внешней стороне стопы