**Профилактика и коррекция плоскостопия у детей**

**(закаливание)**

Эффективность профилактических процедур будет высокой, если в комплекс включить закаливание. Закаливание стоп позволяет не только улучшить организм в целом региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.

Наиболее распространенно обливание ног, поскольку оно оказывает выраженное воздействие на профилактику простудных заболеваний. Для этого вода из лейки, ковша, крана или душа в течении 15-20 секунд льется на голени и стопы. Изначально температура воды 30 градусов, постепенно ее снижают по 1 градусу в день и доводят до 14-15 градусов.

Еще полезнее контрастное обливание стоп. Эта процедура тренирует реакцию сосудов на перемену температур. Варианты сочетаний теплой и холодной воды разнообразны. Детей 1-й группы здоровья обливают по схеме 38-18-38-18 градусов. Детям 2-ой группы проводят обливание по более щадящему режиму, как по числу смен, так и по температурному перепаду воды: 38-28-38 градусов. Для ослабленных детей контрастные обливания проводя, изменяя температуру постепенно, начиная с 25-36 градусов - теплая вода и постепенно доводя ее до 40-41 градусов, холодная – с 24 - 26 градусов, постепенно снижая до 18 градусов. Обливание стоп обычно проводят после дневного сна. Стопы насухо вытирают, дают им высохнуть.

Иногда для закаливания стоп используют босохождение по водяной дорожке, траве, земле. При ходьбе в помещении температура ниже пола ниже 18 градусов нежелательна. Ослабленным детям рекомендуют начинать хождение в носках, а через неделю-босиком. Начинают процедуры с 3-5 минут, постепенно увеличивая по 1 минуте в день. Перед обуванием ноги моют прохладной водой, начальная температура воды 36-35 градусов, с последующим снижением на 1 градус в день до 20 градусов.

 Босохождение полезно не только как профилактика плоскостопия и элемент закаливания к холоду. Ходьба босиком по горячему песку, холодной гальке, хвойным иглам тонизирует, а по теплому песку, дорожной пыли, траве - успокаивает. Ходьба босиком по колючим поверхностям – камням, шишкам и другими материалами, желательно природного происхождения, - запускает «рефлекс избегания», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц, увеличением свода стопы и удалением мягких тканей в области свода от колющих поверхностей.

Специальные упражнения, применяемые при плоскостопии

Дозировка упражнений зависит от возраста детей.

Упражнения в ходьбе.

1. Ходьба на носочках, на пятках.
2. Ходьба на наружных сводах стопы.
3. Ходьба с поворотом стоп: носки внутрь, пятки наружу или пятки вместе, носки наружу.
4. То же упражнение, но на носках.
5. Ходьба на носках в полуприседе.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Ходьба по гимнастической палке, лежащий вдоль и поперек ( вдоль – 2елочкой», влево/вправо – приставными шагам).
8. Ходьба по наклонной поверхности верх и вниз.
9. Ходьба по песку.

Упражнения в и. п. стоя

1. Ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе. Встать на носки и перекатиться на пятки.
2. Полуприседы и приседы на носках.
3. Стопы параллельно. Перейти в положение с опорой на наружные края стоп и обратно.
4. Носки вместе, пятки врозь – выполнять полуприседы.
5. Стопы параллельно, руки на поясе. Поочередно поднимать пятки, не отрывая носков, ходьба на месте.
6. Стоя на середине гимнастической палки (стопы параллельно), выполнять полуприседы.
7. Стопы на гимнастической стенке, хват на уровне груди, выполнять ходьбу ноги врозь – ноги вместе и приставными шагами передвигаться вправо-влево.
8. Стоя на гимнастической стенке на носках, опускать пятки вниз и подниматься на носки.
9. Стоя на набивном мяче (у опор), выполнять приседания и балансировку на мяче без поры.

Упражнения в и.п. лежа на спине

 И.п. – лежа на спине.

 1. Оттягивать носки обеих ног.

 2. Поочередно опираясь носками правой, левой и обеих ног с последующим опусканием на наружный край стопы.

 3. Согнув ноги (стопы на полу), разводить пяти в стороны.

 4. Согнув ноги (стопы на полу), поочередно, затем одновременно поднимать пятки от опоры.

 5. Согнуть в правую ногу (стопа на полу), положить согнутую левую ногу на правую и выполнять круговые движения , стопой вправо и в лево, затем поменять положение ног.

 6. Ноги согнуты, колеи врозь, стопы касаются друг друга по подошве, выполнять сведение и разведение коленей.

 7. Выполнять скользящее движение сводом стопы одной ноги по голени другой, обхватив ее пальцами.

Упражнения в и.п. сидя

1. Сидя на стуле (ноги согнуты), поочередно поднимать пятки обеих ног.
2. И.п. то же. Носки поднять на себя и развести в стороны, вернуться в и.п.
3. 3. И.п. тоже. Поднимать и опускать разноименные пятки и носки.
4. Сидя на стуле (ноги прямые, на весу), сгибать разгибать стопы.
5. Сидя на стуле, захватывать пальцами ног предметы (платочек, карандаш, мяч и т.п.) и перекладывать их сначала двумя ногами, затем поочередно.
6. Сидя на полу по–турецки, выполнять круговые движения головой.
7. Сидя на полу (ноги прямые, руки в упоре сзади) и разводя колени (не подтягивая стопы), коснуться одной ногой стопы другой. Можно выполнять упражнение, сгибая и разгибая ноги, скользя внешними краями стоп по полу (стопы вместе).
8. «Подгребание» пальцами ног матерчатого коврика.
9. Перебрасывание мяча друг другу ногами.
10. Сидя на скамейке одной ногой придерживать лист бумаги другой ногой рисовать. Карандаш зажать пальцами ног.

Корригирующие упражнения

Комплекс упражнений №1

И.п.- лежа на спине.

1. Сгибание и разгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.

2. Круговые движения «велосипед» с акцентом на движение стопами.

3.Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.

4. Круговые движения стопами внутрь и наружу – медленно, с максимальной амплитудой.

5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), перекладывание за голову с последующим возращением в и.п.

6. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.

7. Ноги согнуты в коленных, тазобедренных суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.

8. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6 секунд.

9. Разведение ног с постановкой на носки, сведение- с постановкой на пятки.

Комплекс упражнений 2

И.П. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади.

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием.

2. Стопы на себя – удерживать в течение 5-6 секунд.

3. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в колене одновременно подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в колене, подошвенное сгибание стопы, принятие и.п.

4. Руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.

5. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.

6. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в коленном суставе, возвращение в и.п.

7. Гофрирование стопами коврика.

8. Катание каждой стопы малого мяча.

9. Катание стопами палки.

10. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

Комплекс упражнений №3

Упражнения при ходьбе.

1. Ходьба на носках
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружных сводах стопы.
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
7. Ходьба по ребристой дорожке
8. Ходьба по наклонной плоскости.
9. Ходьба по следовой дорожке.

Комплекс упражнений №4

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки.
3. Полуприседы на носках.
4. Подъем на наружные своды стоп.
5. Носки вместе, пятки врозь – полуприседы.
6. Стоя на гимнастической палке - приседы.
7. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола.
9. Разведение пяток, и.п. Развдение носков и.п.
10. Самомассаж стоп.

Комплекс упражнений №5

И.п. – сидя на стуле (скамейке).

1. Продольное растирание стоп с продвижением их вперед и назад вдоль коврика – одновременно и поочередно.
2. Круговое растирание стоп продвижением их по кругу с перемещением нагрузки от пятки к пальцам вдоль внешнего свода – одновременно и поочередно.
3. Поперечное растирание стоп продвижением их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.
4. Захватить ворсины коврика (они должны быть около 2 см с вытянутыми петлями) пальцами ног, удерживать в течении нескольких секунд.
5. Захватить ворсины ног пальцами и повернуть стопы вовнутрь навстречу друг к другу, не выпуская ворсин.
6. Захватить ворсины пальцами ног и статься повернуть стопы наружу, не выпуская ворсин.

Комплекс упражнений №6

И.п. – стоя на коврике.

1. Продольное растирание стоп поочередным продвижением их вперед и назад по коврику.

2. Продольное растирание стоп с акцентом на наружные края.

3. на носок и обратно.Перекаты с пятки

4. Разведение и сведение пяток.

5. Разведение и сведение передних отделов стоп.

6. Поочередный подъем ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы.

7. Ходьба на коврике с высоким подниманием коленей.