

Плоскостопие — ортопедическое заболевание, заключающееся в изменении конфигурации стопы. При **плоскостопии** наступает сглаживание естественных, характерных для здорового человека анатомических вогнутостей - сводов стопы. Все дети рождаются с плоскостопием — это физиологическая норма, свойственная новорождённому. Во время роста ребёнка стопа должна «созреть», постепенно переставая быть плоской и обретая своды (вогнутости). Для формирования сводчатой стопы нужны крепкие мышцы и их несимметричное развитие. Именно развитые мышцы, крепящиеся с помощью сухожилий к податливым как хрящи костям, своей тягой формируют правильные своды. В современных реалиях детская стопа не сталкивается с побуждающими к развитию мышц и костей факторами. Вместо неровностей и шероховатой структуры земли ребёнок начинает ходить дома по плоскому полу, а на улице в обуви. В таких адаптированных условиях мышцы не напрягаются, стопа не работает в полной мере и не обретает сводов.

Комплексное лечение плоскостопия включает:

- лечебную физкультуру на укрепление мышц стопы и голени
- физиотерапию
- кинезиотейпирование
- правильный выбор обуви



Составитель: врач ЛФК

Бабаян Лаура Лаврентьевна

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

**ОКУ «Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»**



«Веселая гимнастика»

Упражнения для стоп.

Курск 2025

Упражнения выполняются ребенком в зависимости от его развития. В случае, когда ребенок не может самостоятельно выполнить комплекс упражнений, на помощь приходят родители

Что делать если у ребенка плоскостопие?

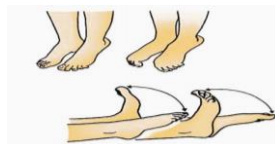
Комплекс упражнений

Ходьба: на носках, руки вверх; на пятках, руки на пояс; на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на пояс; с мячом (теннисным) зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп.



И.п. стоя на палке (обруче): полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны; передвижения вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки.
И.п. стоя: на наружном своде стоп - поворот туловища влево - вправо; поднятие на носках с упором на наружный свод стопы.

Сидя: сгибание - разгибание пальцев стоп; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков; с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые) соединить стопы.



Колени прямые: круговые движения стопами внутрь; захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета; захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые.



Используйте дома разнообразные массажные коврики и дорожки



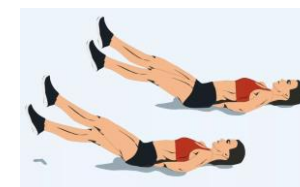
Собирайте ножками камушки, пуговицы, платочки, катайте мяч или рисуйте



И.п. на животе
«Лодочка» - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 1-2 мин или упражнение с мячом



И.п. на спине
«Угол» - лежа на спине держать ноги под углом 45 градусов.



лежа на спине согнуть ноги в коленях с полной опорой на стопы и приподнять тазовый пояс пытаться удержать торс.

