

**Консультация для
родителей
«Физические упражнения
для профилактики и
лечения косолапости»**



Уважаемые родители!

Почти у 12% младенцев диагностируется косолапость различной степени тяжести. Установлено, что врожденная патология может являться следствием генетической предрасположенности или чрезмерного механического воздействия на нижние конечности плода во время внутриутробного развития при маловодии или неправильном предлежании. Приобретенное косолапие у детей в раннем возрасте встречается примерно в 3-5% случаев и чаще всего развивается после травм или некоторых инфекционно-воспалительных заболеваний.

В результате анатомических нарушений формируется стойкая деформация стоп: подошвы выворачиваются вовнутрь, в центре ступней образуется перегиб, а объем голеней значительно уменьшается.

Правила во время выполнения упражнений от косолапости у детей всех возрастов

- *Проводить тренировки требуется не менее 5-6 раз в неделю. Продолжительность работы с каждой стопой у новорожденных составляет 5-7 минут, у детей школьного возраста – не менее 15-20 минут.*
- *Все движения должны быть плавными и безболезненными. При появлении дискомфорта или усталости необходимо сделать перерыв.*
- *Занятия для детей всех возрастов проводят без обуви. Допускается надевать тонкие носки.*
- *Зарядку при косолапости следует делать после тепловых процедур (принятия ванны или душа, согревающего компресса). Завершать каждый комплекс рекомендуется интенсивным массажем стоп с применением масла или специального крема. После окончания тренировки необходимо избегать переохлаждения, а ноги утеплить шерстяными носками или колготками.*
- *Для повышения эффективности лечения выполнение упражнений следует сочетать с физиотерапией, плаванием, занятиями спортом и ношением ортопедической обуви по назначению врача.*

Физические упражнения для профилактики и лечения косолапости.

Ходьба по «дорожке - елочке»

Нарисовать на полу мелом или на бумаге яркими красками «елочку» длиной 1-2 м, с «веточками» под углом 15-30 градусов. Предложить малышу пройти по такой дорожке, наступая на каждую «веточку», разворачивая к наружи стопы. Летом можно такую

дорожку нарисовать на песке, выложить из дощечек или кирпичей, и пусть ребенок ходит по ней несколько раз в день. Постепенно, благодаря вашей настойчивости и терпению, вырабатывается правильная установка стоп, нормализуется походка, исправляется искривление ног.

«Резиночка»

Сидя на полу, упор руками сзади, выпрямленные ноги вместе, на передние отделы стоп надеть широкую резинку. Отвести стопы в стороны, растягивая резинку; пятки остаются сомкнутыми; стараться направить пальцы «на себя» (разгибание стоп). Удерживать это напряжение от 10 сек до 1 минуты 1 раз. (Если сначала не удастся подольше растягивать резинку, то выполнить упражнение несколько раз до утомления мышц).

«Брусок»

Стоя передними отделами стоп на бруске высотой 10 - 15 см, пятки свисают с бруска, руками держаться за перекладину шведской стенки (или за спинку стула).

1, 2, 3 - пружинистые движения пятками до пола, растягивая задние поверхности голени и ахилловы сухожилия. 4 - вернуться в исходное положение. 8 раз.

«Приседания»

Стоя перед шведской стенкой, руками держаться за перекладину перед собой, ноги на ширине плеч. 1- Присесть как можно глубже, соединяя колени, стопы поворачиваются на внутренние своды. 2- Выпрямиться. 10 раз.

«Самолетик» или "Лодочка"

Лежа на животе, ноги выпрямлены и плотно прижаты друг к другу, стопы в положении разгибания (пальцы стоп на себя), руки перед собой.

1- Поднять голову, верхний плечевой пояс и руки в стороны так, чтобы лопатки соединились. Одновременно поднять плотно сомкнутые ноги, пятками тянуться назад, растягивая позвоночник. Удерживать это положение 1 минуту.

2- Вернуться в исх. положение. 1 раз.

«Ходьба гусиным шагом»

В положении приседа с отведением стоп в стороны. Руки свободны или на поясе. До утомления.

«Птичка»

Сидя на стуле, ноги вместе, руки на поясе.

1- поднять передние отделы стоп с отведением в стороны.

2- вернуться в исх. положение. До утомления.

«Вращение стопой»

Сидя на стуле, правую ногу положить на левую колено на колено, руки в «замке» положить на правое колено, чтобы зафиксировать правую ногу.

1- Правой стопой «рисовать» круги по часовой стрелке (до легкого утомления).

2-левой стопой «рисовать» круги против часовой стрелки (до легкого утомления).

«Танцевальное движение»

Стоя ноги вместе, руки на поясе.

1- Отставить правую ногу в правую сторону на пятку

2- с отведением стопы вправо, легкий присед на левой ноге.

2- Вернуться в исх. положение.

3- Отставить левую ногу в сторону на пятку с отведением стопы влево, легкий присед на правой ноге.

4- Вернуться в исх. положение. 8 раз.

При отведении ноги в сторону сгибать ногу в колене, чтобы было танцевальное движение.

«Растяжка задних поверхностей голеней»

Сидя на полу, ноги выпрямлены и сомкнуты, руки на поясе.

Потянуться руками к стопам, стопы в положении разгибания (на себя), ноги не сгибать: 1, 2, 3- выполнить пружинистые наклоны.

4- Вернуться в исх. положение. 6 раз.

«Канатоходец»

Ходьба по канату или гимнастической палке с отведением стоп в стороны.

Ползание по-пластунски с продвижением вперед и с опорой на отведенные в стороны стопы.

"Таз"

Лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты и расставлены на ширине плеч.

1 - Поднять таз, оставляя стопы на ширине плеч, а колени, стараясь соединить.

2 - Вернуться в исходное положение. 6 раз

«Рыбалка с помощью ног»

Это упражнение отлично помогает при косолапости, тренируя ступни и лодыжки. Нужно посадить ребенка на стульчик - «берег реки», оттуда он будет рыбачить. Но не руками, а ножками. Нужно разбросать вокруг ребенка несколько предметов, таких, которые можно поднять пальцами стопы. Этим и будет заниматься ребенок, а заодно, и исправлять форму стопы.

Такую игру нужно проводить каждый день, и тогда у ребенка будет выравниваться косолапая стопа, и усиливаться подвижность пальчиков.

Желаем Вам удачи!