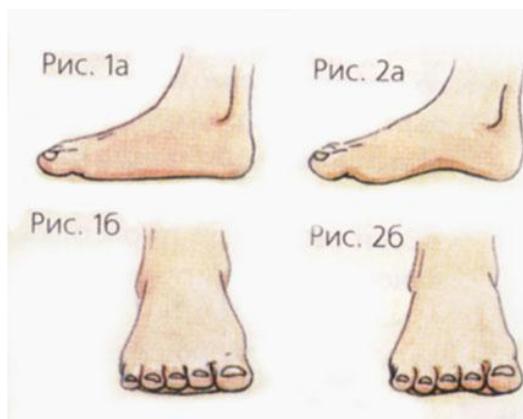


# ХОЧУ КРАСИВЫЕ



Многие родители озадачены тем, что ребёнок «шлѐпает» по полу, как бы вдавливаясь всей стопой. На самом деле все нормально: у новорождённого стопа и должна быть плоской (рис 1а, 1б). через несколько лет, к 5-7годам, формируется свод стопы. Ходьба укрепляет мышцы и связки стопы, которые создают естественную «подвеску» и хорошо амортизируют толчки и удары, возникающие при ходьбе и беге. В норме свод стопы формируется в двух плоскостях – продольной (рис 2а) и поперечной (рис 2б). плохая обувь, чрезмерный вес ребёнка, неправильная походка в сочетании с наследственной предрасположенностью могут привести к уплощению свода стопы и, затем, к плоскостопию.

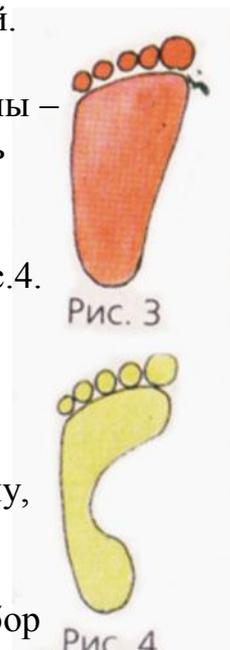


Кстати, плоскостопие часто появляется вследствие X-образного искривления ног из-за большой нагрузки на внутренние отделы стоп.

Редко встречаются врождённые формы заболевания, а также плоскостопие как осложнение травм и некоторых вирусных инфекций. Определить плоскостопие проще с помощью так называемой плантограммы – отпечатка стопы. Дома можно оставить мокрые следы на листе бумаги и с их

помощью сориентироваться. До трёх- четырёх лет стопа может быть плоской (рис 3), после 7-8 лет след должен быть похож на тот, что на рис. 4. Попробуйте разобраться по мокрым отпечаткам.

Чтобы не допустить плоскостопия, очень важно правильно подбирать ребёнку обувь – она должна соответствовать размеру ноги и иметь небольшой каблук. По отношению к супинатору надо быть осмотрительным. Постоянное его использование может привести к тому, что растренированные уменьшенной нагрузкой мышцы и связки перестанут удерживать свод стопы и усугубят её уплощение. С другой стороны, при лечении некоторых форм плоскостопия правильный подбор супинатора позволяет исправить установку стопы.



## **Плоскостопие исправимо.**

Помогут: занятия плаванием, езда на велосипеде, лыжи, игры с мячом, ходьба по бревну вперёд и боком, лазание по канату, шесту, ходьба босиком по песку и траве. И, наоборот, детям с уплощением стопы не рекомендуются: туризм, альпинизм.

**Предлагаю вам упражнения для укрепления мышц стоп**

# НОЖКИ

- 1) Ходьба с нормальной установкой стоп (по следам) - до 70 шагов.
- 2) Перекат с пятки на носок 8-12 раз
- 3) Ходьба по верёвке вперёд и поперёк - до 50 шагов (рис 5)
- 4) Ходьба вниз с горы, по наклонной поверхности на носках (рис 6)
- 5) Полуприседы или приседания на носках, 8-12 раз, а также ходьба на носках в полуприседе (рис 7).
- 6) Стоя на уступе, приподниматься на носках вверх 8-12 раз (рис 8).
- 7) Стоя на поролоновом матрасе, сгибать пальцы ног; стоя на полу, пытаться согнуть пальцы ног, надавливая ими на пол (8-12 раз).



## ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ:

- 8) Сгибание пальцев стоп, 8-12 раз.
- 9) Катать стопами скалку вперёд-назад (рис 9).
- 10) Мелкие движения пальцами: собрать пальцами в складки лёгкий коврик (рис. 10).  
собрать пальцами мелкие предметы, например, ластик (рис. 11),  
рисование карандашом, зажатым между пальцами ног (рис. 12),  
нажимать пальцами ног на пуговицы, крутить диск телефона (рис. 13) и т.п



Длительность занятий вначале не должна превышать 10-15 минут; лучше понемногу, но несколько раз в день

