

Ножкам на пользу

Регулярная профилактическая гимнастика поможет избежать такой напасти, как плоскостопие, и подарит вам несколько приятных минут

Текст:

Светлана Крымова,
комплекс
подготовила
Вера Капустина,
тренер-
преподаватель
по спортивной
гимнастике

Стопы у детей до 1 года еще не окончательно сформированы, а значит, есть риск возникновения различных отклонений. Именно поэтому детские ортопеды настоятельно советуют родителям не сажать и не ставить ребенка, пока он не будет к этому готов.

Поговорим о плоскостопии

Ближе к 2–3 годам кости, связки, мышцы малыша становятся более прочными, стопа начинает приобретать „взрослую” форму. Но процесс формирования стопы про-

должится еще до 5–6 лет, и только к этому возрасту можно будет более точно сказать, есть у ребенка плоскостопие или нет.

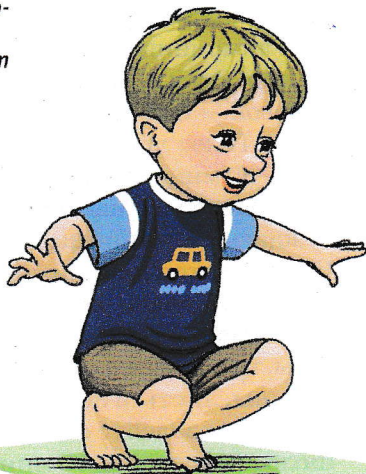
Провести элементарный тест на наличие у крохи этого недуга можно и в домашних условиях. Намажьте краской ступни малыша, затем поставьте его на лист бумаги. Если вы получили отпечаток всей подошвы, то нужно поскорее записаться на прием к ортопеду.

Предупредить легче, чем лечить

Чтобы оградить свое чадо от неприятностей, родителям рекомендуется регулярно показывать ребенка детскому ортопеду, давать ему возможность ходить босиком (особенно по неровной поверхности) и заниматься всей семьей профилактической гимнастикой для стоп.

1 Как по мостику

Ребенок сначала идет по гимнастической палке, развернув стопы в стороны, как балерина, потом поворачивается боком и идет по палке приставным шагом.



2 „Гусята и утята”

Малыш встает на цыпочки, приседает и старается семенить, как гусенок. В этом же положении отводит в сторону то левую, то правую ногу и шагает, как утенок, переваливаясь с боку на бок.



3 Не урони мячик!

Малыш садится на стульчик, ставит ноги на мяч и, слегка прижимая его, касается по полу. Затем обхватывает мяч стопами, пробует поднять вверх и аккуратно опустить. Одной ногой придерживает мячик, а другой стучит по нему (серединой стопы), потом меняет ноги.



4 „Пружинка”

Ребенок садится на пятки, руки ставит перед собой на пол. Немного приподнимает колени, переносит вес на руки, и в этом положении слегка пружинит на месте.

5 Туда и обратно

Мама и малыш садятся на пол, посередине между ними кладется небольшой платочек. Малыш захватывает пальчиками одной ноги платочек и старается передать его маме, а она старается пальцами своей ноги взять платочек у малыша. Потом меняют ноги.



6 Пошагали!

Кроха ходит по кругу на носочках, на пяточках, на внутренней стороне подошвы и на внешней. Руки сначала разводит в стороны, а когда ходит на пяточках, заводит за голову.



7 Перекаты

Малыш стоит лицом к спинке стула, держится за нее руками. Делает перекаты с пятки на носочки (4–6 раз), затем поднимается высоко на носки, немного приседает и опускается на полную стопу (6–8 раз).

