

Консультация для родителей

# Работа с родителями по ЛФК

Подготовила:

Панченко Светлана Александровна,  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ «ЦРР-д/с №6 г. Шебекино»

2019г.

Знакомя молодых пап и мам с работой по лечебной физкультуре и ее требованиями, мы нередко наталкивались на недоверие с их стороны. Поэтому мы решили уделить особое внимание ознакомлению родителей с постановкой ЛФК в детском саду и дома.

### Плоскостопие

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности **стопы**. Под плоскостопием понимают деформацию, сопровождающуюся уплощением сводов стопы.

Плоская стопа встречается у детей чрезвычайно часто, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить эту деформацию и принять профилактические меры.

Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного или поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как они лишают стопу ее естественной гибкости.

Поэтому в основе профилактики плоскостопия лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод; во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

*Противопоказания при плоскостопии:*

1. бег, соскоки, подскоки на жесткой поверхности
2. ходьба босиком

*показания при плоскостопии:*

1. правильно подобранная обувь
2. ежедневная гигиена стоп

**Специальные упражнения при плоскостопии в домашних условиях**

Специальные упражнения в исходном положении лежа

- Руки за голову, отведение и приведение ноги, пятка пола не касается, носок на себя, стопа удерживается вертикально. Повторить 4—6 раз каждой ногой, темп медленный, средняя амплитуда движения.

- «Строим два моста — большой и маленький» — согнуть правую ногу и пальцы стопы, поставить на пол с опорой на пятку и пальцы. Средний отдел стопы не касается пола. Вернуться в и. п., то же другой ногой. Повторить 4—6 раз каждой ногой, темп средний, дыхание произвольное.

- «велосипед» — руки вдоль туловища, правый носок на себя, согнуть правую ногу в тазобедренном суставе, затем в коленном и вернуться в и. п., то же левой ногой. Повторить по 4 раза, темп средний, полная амплитуда движения.

- «Маятник часов» — стопы касаются стены или стоп партнера, одновременные повороты стоп вправо-влево. Повторить 6—8 раз, темп средний. Стопы держать строго вертикально.

- «Танец жука, лежащего на спине» — ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки согнуты в локтях. Попеременное сгибание и разгибание рук и ног с произношением звука «ж-ж-ж». Повторить 3—4 раза, темп средний. Звуки произносить на выдохе.

- «Паровоз» — лежа на боку. Сгибание и разгибание ноги, носок на себя. Повторить 6—8 раз на каждом боку, ускоряя и замедляя темп.

- «Чей шарик больше?» — лежа на правом боку, правая нога согнута, левая прямая. Не отрывая пятки от пола, рисовать круг в одну, затем в другую сторону только передним отделом стопы. Повторить по 8 раз каждой ногой, темп средний.

- «Строим норку» — лежа на животе, пальцы под подбородок, стопы стоят на носках, минимально сгибая колени, отгребать пальцами песок назад. Повторить 8 раз, темп средний.

- «Я на солнышке лежу» — лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки под подбородком, попеременно сгибать и разгибать стопы. Повторить 8—10 раз, темп средний.

- «Хвост самолета» — лежа на животе, руки под подбородком, согнуть ноги, колени в стороны, стопы соединить подошвами друг к другу. Вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз, темп средний.

#### Специальные упражнения с мячом — обычным или массажным (постепенно от занятия к занятию диаметр мяча уменьшается)

- «Шагающий на мяче» — лежа на спине с опорой на предплечья, стопы на мяче, попеременное перекатывание мяча стопами вперед и назад. Повторить 6 раз, темп медленный.

- Удерживая мяч в голеностопных суставах, приподнять ноги, согнуть и поставить на пол. Затем поднять, выпрямить и вернуться в и. п. Повторить 8 раз в среднем темпе.

- Ноги согнуты, стоят на мяче. Надавливая на мяч, выполнять круговые вращения в правую и левую сторону. Повторить 4—6 раз в каждом направлении. Все время удерживать стопы на мяче.

- Массажный мяч между стопами, с надавливанием выполнять массаж данной области. Повторить 10—12 раз, темп медленный.

- «Башня из кубиков» — ноги прямые, мяч в голеностопных суставах. Поставить правую ногу на мяч, носок на себя, на нее поставить левую ногу и спокойно вернуться в и. п. Повторить 6 раз, темп средний.

### Специальные упражнения, выполняемые сидя на полу, руки в упоре сзади

- Носки на себя, согнуть ноги, поставить стопы только на пятки. Носки не касаются пола. Вначале выполнять попеременно, затем одновременно. Повторить 8—10 раз, темп средний.

- Платочки лежат на уровне коленей. Согнуть правую ногу и взять платочек у левого колена, вернуться в и. п., тоже левой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой, темп средний.

- Ноги согнуты, стоят на полу. «Малая гусеница» — сгибая пальцы, плавно подтягивать пятку, передний и задний отделы стопы от пола не отрывать. Выполнять движение вперед и назад. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

- «Большая гусеница» — максимально согнуть стопы, носки на себя,

перекатиться на носки и подтянуть пятки. Повторить 8 раз, темп медленный.

- Ноги прямые на ширине плеч, стопы вертикально, соединить большие пальцы, развести в стороны, мизинцем коснуться пола. Повторить 3—4 раза.

- Пальцы стоп широко расставить и сжать. Повторить 10—12 раз, То же, но удерживать согнутые пальцы на 6 счетов. Проверять степень работы всех пальцев. Повторить 4—6 раз, темп медленный.

- Руки на пояс. Перед ребенком большой лоскут ткани, собрать пальцами стоп ткань под средний отдел стопы и затем, отталкивая ткань, вернуть ее в и. п. Повторить 4 раза, темп средний.

- «Кто сильнее?» — взять пальцами стоп шарф, поднять ноги и тянуть шарф в разные стороны. Повторить 3—4 раза, темп средний.

- Пальцами одной ноги захватить карандаш и нарисовать на полу геометрическую фигуру (треугольник, круг, квадрат и т. п.). Затем то же другой ногой. Повторить 4 раза, темп средний.

#### Специальные упражнения в исходном положении сидя на стуле

- Руки на пояс, перекаты с пятки на носок. Большая амплитуда. Повторить 10 раз, темп средний.
- Одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом, смена положения ног. Повторить 4—6 раз, темп средний.
- Стопы стоят на полу, развести пятки в стороны, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз, темп средний.
- Имитация подгребания песка пальцами, пятки стоят на полу. Движение выполняют все пять пальцев. Повторить 10—12 раз каждой ногой, темп средний. То же, отгребание песка.
- Стопы «склеены» вместе внутренним сводом, поднимать и опускать пятки. Повторить 12 раз, темп средний.
- Перекаты гимнастической палки(скалки), кисти на коленях, надавливают, усиливая воздействие. Повторить 10—12 раз.
- Поднимать за веревку груз и удерживать его, пока он не коснется пола. Вес груза 200—300 г, длина веревки 25—30 см