

**«Коррекционные упражнения,
применяемые при плоско-вальгусной деформации стоп
и X-образной деформации коленных суставов».**

Если у вашего ребенка плоско-вальгусная деформация стоп, то данные упражнения рекомендуется выполнять каждый день по 15-20 минут, либо 3 раза в неделю по 30-40 минут. Не нужно выполнять все перечисленные упражнения подряд. Выберите 15-20 упражнений и повторяйте их до автоматизма, далее можете добавить новые упражнения. Главное выполнять правильно и четко.

К общим рекомендациям по коррекции плоско-вальгусной деформации стоп являются:

- Ортопедическая обувь с высоким супинатором;
- Бассейн, верховая езда, лыжный спорт (все виды, особенно - коньковый ход), велосипедный спорт;
- Массаж;
- ЛФК;
- Остальные процедуры назначает врач (например, парафиновое обертывание, «Сапожки» - парафин на стопы с захватом коленных суставов (при X-образной деформации коленных суставов, электростимуляция плантарных мышц)

Следует избегать следующих упражнений - ходьба с широко расставленными ногами, сведение стоп, скользая ими по полу, с силой прижимание коленей друг к другу в положение сидя на полу, упражнения с сопротивлением.

Следует помнить, что процесс исправления дефектов стоп достаточно длительный, но только при условии непрерывности возникнут условия, способствующие нормальному развитию и росту нижних конечностей.

Обратите внимание на постановку, разворот стоп вашего ребенка.

Вальгус стоп – это основная опора стопы приходится внутренний свод и в дальнейшем могут деформироваться ножки в X-образное положение. Стопы чаще всего разворачиваются наружу. **Если эти 2 показателя у вас присутствуют: стопы наружу и диагноз «плоско-вальгусная деформация стоп»,** тогда приступайте к занятиям из нижепредложенных упражнений. Если вы заметили, что ножки ребенка стоят почти ровно и немного носки завернуты наружу (друг к другу), и стоит диагноз «плоско-вальгусная деформация стоп», тогда следует выполнять комплекс

Комплекс №2 «ПВДС».

Коррекционные упражнения выполняемые лежа:

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы. 10- 20 раз.
2. Согнув ноги в коленных суставах, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны. 10-20 раз
3. Согнув ноги в коленных суставах, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола. 10-20 раз.
4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней. 10-12 раз.
5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь. 10-20 раз.
6. Лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками – поднимание и удержание мяча. 10-12 раз.
7. Ноги согнуты, бедра разведены в стороны, стопы касаются подошвами друг друга – отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть стопы.
8. Круговые движения стопами в стороны.
9. «Плавание» стилем кроль. Лежа на животе, носки оттянуты и движения вверх-вниз голенью, стопами.
10. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднять ногу вверх и «Рисовать» предметы в воздухе (дождь, солнышко, тучку, дерево и т.д.) или писать в воздухе буквы, цифры.

Коррекционные упражнения, выполняемые сидя:

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь. 8-10 раз.
2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки. 10-12 раз.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка. 30-40 секунд.
4. Захватывание стопами округленных предметов (теннисного мяча, бильярдного шара) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое. 30-40 секунд.
5. Сидя на краю стула, стопы параллельно – руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы. 8-10 раз.
6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. 1-2 минуты.
7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. 10-20 раз.
8. Из упора сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам – ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног. 30-40 секунд.
9. Из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, - поочередно поднимать стопы руками. 10-12 раз.
10. То же, но захватив стопы с внутренней стороны. 10-12 раз.

11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.10-12 раз.

12. В упоре сидя сзади – поочередные и одновременные круговые движения стопой.30-40 секунд.

13. Сидя на гимнастической скамейке (стуле), одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. По 10 раз каждой ногой.

14. Перебрасывать друг другу мячи ногами.

15. «Ладушки» стопами (эффективно при X-образной деформации коленных суставов).

16. «Мишка косолапый». И.П. сед по-турецки – сед, стопы вместе, колени врозь. Ноги продвигаются вперед и назад на внешней стороне стоп.

17. Сед по-турецки – стопы вместе, колени врозь. С помощью взрослого стараться опустить колени ближе к полу.

Коррекционные упражнений, выполняемые стоя:

1. Стоя на наружных сводах стоп – подняться на носки и вернуться в исходное положение.10-12 раз.

2. Стоя на наружных сводах стопы – полуприсед.8-10 раз.

3. Стоя, носки вместе, пятки врозь – подняться на носки, вернуться в исходное положение.8-10 раз.

4. Перекаты с пятки на носки и обратно.

5. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони – сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.8-10 раз.

6. Стоя след в след (носок правой ноги касается пятки левой), - подняться на носки, вернуться в исходное положение. 8-10 раз.

7. На пол положить 2 булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу – захватить пальцами ног шейку или головку булавы (кегли) и поставить ее на основание. 8б-8 раз.

8. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.30-40 секунд.

9. Поставить левую (правую) ногу на носок – поочередная смена в быстром темпе20-30 секунд.

10. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе – присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.8-10 раз.

11. Присед стоя на медицинболе или балансире, на двух ногах или одной (с помощью взрослого).

12. Полуприсед на рейке гимнастической стенки с хватом рук на уровне груди.

13. Полуприсед или присед стоя на гимнастической палке.

14. «Рисование» правой (левой) ногой: дождик, месяц, солнышко, радугу и т.д. 30-40 секунд.

15. Стоя, захватывание и поднимание пальцами ног ленточек, тряпочек, карандашей, пуговиц, шашек и т.д. 1-2 минуты.

16. Стоя одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. По 10 раз каждой ногой.

17. И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс. Перекат с пятки на носок. Повторить 10-12 раз.

18. И.п – стоя на носках. Развернуть пятки наружу и вернуться в и.п. повторить 8-10 раз.

19. И.п – стоя, подняв левую (правую) ногу. Разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). По 10-12 раз каждой ногой. Упражнение выполнять в быстром темпе.

20. И.п – то же. Круговые движения стопой по часовой и против часовой стрелки. По 4-6 раз в каждую сторону.

21. Балансировка на мяче (с помощью взрослого)

Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе:

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп. 30-40 секунд.

2. Ходьба с перекрестом. От 1 минуты.

3. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь. 20-30 секунд.

4. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стоп. 20-30 секунд.

5. Ходьба на носках по наклонной плоскости. 30-40 секунд.

6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. 30-40 секунд.

7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату (или гимнастической палке), расположенному на полу. 30-40 секунд. Варианты выполнения: носки на полу пятки на канате; пятки на полу, носки на канате.

8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса. 1 минута.

9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь. 1 минута.

10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы. 1-2 минуты.

11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками. 30-40 секунд.

12. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию) 1-2 минуты.

13. Ходьба захватив пальцами ног карандаш или палочку, ленточки в течение 30-40 секунд.

14. Ходьба по обручу, положенного на пол. 30-40 секунд.

15. Ходьба по гимнастической палке. 30-40 секунд.

16. И.п – упор стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед выполнять 30-40 секунд. Затем то же самое, но прыжками («зайчики»).

17. Ходьба по набивным мячам и балансировочным поверхностям.

18. Ходьба танцевальным шагом на носках.

Приседания (эффективны при X-образной деформации коленных суставов):

1. Приседания, стоя на гимнастической палке или канату. Варианты выполнения ФУ: пятки на полу вместе, носки разведены в стороны на палке; носки разведены в стороны на полу, пятки вместе на палке. Колени сонаправлены носкам обязательно (в стороны).

2. Приседания на носочках и пятках. Обращать внимание, чтобы носки были немного врозь, а колени сонаправлены направлению стоп (т.е. колени немного в стороны).

3. Пружинистые приседания с разведением коленей.

4. Приседания с перекрестным положением ног.

5. Приседание, стоя на рейке гимнастической стенки.

6. Приседания, стоя на набивном мяче.

7. Сесть и встать их положения сед по-турецки. Стопы крест накрест, опора за руки. Приседание в поочередной сменой ног.

Комплексные упражнения:

1. «Планка» + «Отжимание» = и.п. – стоя напротив скамейке, дивана, кресла, стула, ребенок делает наклон, касается пола и начинает медленно передвигаться руками вперед до скамейки. Опора на скамейку или другой впередистоящий объект. Ноги прямые. Взрослый оттягивает пятки назад, стремясь к полу. Затем ребенок делает отжимание и возвращается в и.п. – стоя.

2. Поза «Воина 1». Выпад правой ногой вперед, колено точно под лодыжкой, левая нога прямая и стопа развернута наружу на 45°. Стараемся поставить левую стопу в пол. Руки поднять вверх, ладони соединить. Взгляд на большие пальцы рук. Замереть детям дошкольного возраста – до 5-10 секунд, детям школьного возраста – до 20 секунд.

3. Поза «Воина 2». Ноги широко расставлены. Левую стопу развернуть на 90°, чтобы ее пятка расположилась напротив свода правой стопы. Немного повернуть правую стопу на 15°. Туловище вперед не наклонять, руки в стороны. Согнуть левое колено, чтобы левое бедро расположилось параллельно полу и колено находилось под лодыжкой (а не перед ней). Хорошо прижать внешний край правой стопы к полу, правая нога сильная и прямая. Стоять в данной позе от 5 (для дошкольников) до 20 секунд. Затем тоже самое с правой ноги.