

# Мишка косолапый по садику идет...

## Как увидеть проблему?



ПРОЩЕ всего посмотреть на следы, которые оставит ваш ребенок на неглубоком снегу или песке. У здорового ребенка следы на снегу практически параллельны друг другу, лишь слегка разведены мыски ног. Обратите внимание, как по утрам ваш полусонный ребенок шлепает в ванную комнату и как стоит, когда чистит зубы. Внимательно присмотритесь к нему в игре.

Если ребенок при ходьбе загребает ногой (когда одна из стоп повернута в сторону другой стопы) или стоит как косолапый мишка это не только проблема голеностопа. Проблема может начинаться от шеи, из-за искривления позвоночника и даже от ухудшения зрения.

Косолапые дети часто при ходьбе не только неправильно ставят стопу, но и делают неправильный посыл ноги от бедра. В результате колено смотрит во внутреннюю сторону, и кажется, что при ходьбе ноги "иксят". Косолапость, плоскостопие, сколиоз это все звенья одной цепи.

## Что делать?

**Косолапие** - болезнь, требующая огромных усилий врача и терпения родителей! Обсудите проблему в кругу семьи. Попробуйте придумать игру, которая поможет обращать внимание всех на постановку ног ребенка.

Попробуйте понять проблему, прочувствовать ее на себе. Попробуйте пройтись так, как это делает ваш ребенок, почувствуйте то ощущение, которое он испытывает при ходьбе. Проконсультируйтесь с врачом-ортопедом. Косолапость может быть врожденной или приобретенной. С врожденной косолапостью может справиться массажист, а бороться с приобретенной косолапостью нужно, используя труд массажиста, тренера, психолога. Но главными в этой борьбе останетесь вы, родители. Ребенок должен обязательно включиться в процесс, понимать, что в первую очередь ему нужно быть здоровым и красивым, а для этого он должен сам следить за своей походкой.

Проконсультируйтесь с врачом-ортопедом. Косолапость может быть врожденной или приобретенной. С врожденной косолапостью может справиться массажист, а бороться с приобретенной косолапостью нужно, используя труд массажиста, тренера, психолога. Но главными в этой борьбе останетесь вы, родители. Ребенок должен обязательно включиться в процесс, понимать, что в первую очередь ему нужно быть здоровым и красивым, а для этого он должен сам следить за своей походкой.

**Прием 1.** Предлагается игра на внимательность. Как только ребенок видит, например, красную машину (или то, что достаточно часто встречается на его пути), то он сразу же смотрит на свои ноги. Если в этот момент он идет или стоит неправильно, то положение ног надо поменять на правильное.

**Прием 2.** Во время гимнастики вы объясняете ребенку, что будете помогать ему следить за правильностью выполнения упражнений. Как только ребенок допустит ошибку, вы хлопаете в ладоши, и он должен, например, пять раз присесть. Но если он сам заметил

ошибку и сам хлопнул, то приседания отменяются. Таким нехитрым способом можно не только заострить внимание на правильности постановки ног и выработать стойкие рефлексy, но и отучить ребенка чавкать, хлопать, и т.п. Только необходимо объяснить, что приседания это не наказание. Это дополнительные полезные упражнения.

**Прием 3. Мотивация.** Многие мальчики, например, не расстанутся со своим игрушечным автомобилем, мечтая стать водителем. Родитель может строго сказать, что косолапым людям сложно водить машину. Мальчик обязательно будет стараться ходить правильно. Убедительные мотивы можно найти и для девочек.

### **Массаж**

МАССАЖ желательно делать перед началом домашних упражнений или тренировки в спортзале, для расслабления проблемных мышц. Как правило, это мышцы нижнего отдела спины. Для самостоятельных действий вам помогут книги Ирины Красиковой "Детский массаж" и «Плоскостопие»

### **Упражнения**

Рекомендации Сергея Цыганова, массажиста:

- Итак, первое занятие следует начать с бега. Лучше по кругу. Это разогреет мышцы. При беге не нужна скорость, главное правильно ставить ноги.
- Бег, ходьбу по залу вы разбавить прыжками на мысочках. Постановка ног при этом должна быть в стиле Чарли Чаплина, т. е. пятки вместе, носки врозь. В таком положении ноги должны отрываться от пола и в таком же положении приземляться. Хорошо такой походкой подниматься по лестнице, желательно регулярно. Добавьте к упражнениям ходьбу "гусиным шагом" (движение вперед на корточках, колени разведены, мыски смотрят в разные стороны), прыжки из положения сидя на корточках и тому подобное. Отличная корригирующая поза сидеть на полу между пяток, вывернув ноги, как лягушонок. Ребенок стоит на коленях, стопы разведены в стороны носками врозь. Нужно медленно опуститься.
- Также необходимо включить упражнения на растяжку и на вытягивание позвоночника, тем самым разгружается спина.
- Маленький совет: на второе занятие возьмите видеокамеру и снимите на пленку неловкие движения вашего ребенка. Когда через 5-7 занятий у вас пойдут результаты и отжаться ребенок уже сможет не один, а 10 раз, покажите ребенку видеозапись "до" и "после". Обычно детям нравятся их успехи, они гордятся собой и с большим рвением стремятся вперед.
- Пусть ребенок больше танцует. Ритмика разовьет координацию движений, что очень поможет вашему ребенку.
- В будущем- предложите ребенку увлечение скейтбордом или сноубордом. Эти увлечения почти не дадут шансов косолапости.
- Обратите внимание на обувь, в которой ходит ребенок, часто именно она дает зачатки неправильной постановки ног.

При проблеме косолапости необходимо носить ортопедическую обувь.

