**Программа:** “Детский театр”

**Тема**: «Упражнения на коррекцию походки».

**Дата:** 11, 12 апреля согласно расписанию занятий.

**Педагог**: Орехова Наталья Анатольевна

**Задание 1:** Прочитайте статью вместе с родителями и ответьте на вопросы.

**ФOРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОХОДКИ**

|  |
| --- |
| Походка является неотъемлемой частью осанки. Соблюдение правильной походки – необходимое условие для сохранения хорошей осанки, предупреждения искривлений костей таза и ног, а также сохранения здоровья.  Движение тела, плавность и грациозность походки зависят от строения стоп и ног человека. Скелет стопы имеет два свода: продольный и поперечный. Благодаря им стопа спереди опирается на головки плюсневых костей, а сзади – на пяточную кость. Такое расположение костей удерживается связками и мышцами стопы и голени. Сводчатость стоп позволяет им пружинить, а следовательно, оберегает человека от различных толчков и сотрясений во время ходьбы, прыжков, бега.  При правильной походке не искривляются тазовые кости, что обеспечивает правильное положение и работу органов пищеварения, выделения и репродукции, а также кровеносных сосудов, благодаря которым эти органы снабжаются кровью и кислородом.  **Признаки правильной походки:**  Стопа ставится прямо, сначала земли касается пятка, пальцы при этом не надо тянуть вверх, а только слегка приподнимать.  Идти надо средним шагом (не маленьким и не большим), соответствующим росту. – Шаг должен быть легким, пружинистым и довольно быстрым. – При ходьбе бедро поднимается в тот момент, когда меняется опорная нога, и опускается, когда при следующем шаге пятка касается земли. Колени полностью выпрямлены, даже несколько вогнуты внутрь.  Руки немного согнуты в локтях.  Голову надо держать прямо.  Нередко наблюдается уплощение, а иногда и полное исчезновение сводов стопы, что носит название **«плоскостопие».** Развитие плоскостопия в детском возрасте часто связано с неправильной походкой. Например, когда ходят широко расставляя ноги и развернув стопы, для сохранения равновесия. Это искусственно увеличивает площадь опоры, но в то же время увеличивает и нагрузку на внутреннюю часть стоп, уплощая их.  При уплощении продольного свода стопа делается длиннее, из-за этого обувь, которая прежде была впору, становится мала. Если же продолжать носить такую обувь, пальцы начинают сгибаться и постепенно деформируются.  При уплощении поперечного свода стопа делается более широкой и плоской, как лапа гуся, при этом пальцы на ногах начинают расходиться веером, а в дальнейшем один палец накладывается на другой.  Плоскостопие выражается в быстрой утомляемости ног при ходьбе, в появлении болей в подошвах, икрах, бедрах, пояснице, пальцах, на которых образуются мозоли.  Еще одной причиной плоскостопия может стать слабость мышц и связок стопы в результате чрезмерной нагрузки на ноги (длительные ходьба и стояние, ношение тяжестей, тучность) или, наоборот, вследствие недостаточной нагрузки из-за малоподвижного образа жизни.  **Мышечно-связочный аппарат надо укреплять ежедневной гимнастикой, занятиями спортом и массажем.**  В комплекс утренней гимнастики хорошо включить упражнения для укрепления мышц стопы и голени (приседания, пружинящие прыжки и т.п.), хождение на носках, пятках, на внутренних и наружных краях стоп. В теплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, песку, гальке, скошенной траве, двигать пальцами голых ног.  Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постоянно и систематически тренироваться на продолжительную ходьбу, тем самым укрепляя мышцы ног. Для современного человека ходьба – самый доступный вид двигательной активности.  Существенно ухудшает походку и осанку хождение на высоких каблуках. При высоких каблуках происходит перемещение центра тяжести тела вперед, ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, что вызывает неправильное положение и развитие тазовых костей и перемещение внутренних органов (особенно малого таза).  Другим осложнением хождения на высоких каблуках в детском и подростковом возрасте является плоскостопие. При постоянном ношении обуви на высоких каблуках поперечный свод стопы под тяжестью уплощается, а затем исчезает. При высоте каблука 7 см передний отдел стопы перегружается почти в 3 раза. При высоком каблуке стопа сползает вниз, большой палец упирается в носок обуви и отводится кнаружи. Этим как бы уменьшается длина стопы, но у основания пальца начинает выпирать «косточка».  Обувь, которую носят постоянно в течение всего дня, должна быть на каблуке высотой 2–3 см, а по длине и ширине каблук должен занимать 1/4 часть подметки. При таком каблуке значительная часть тяжести тела приходится на пятки, которые для этого приспособлены.  Нельзя носить в течение всего дня обувь совершенно без каблуков, например валенки или тапочки, которые можно надеть для отдыха на короткое время. Домашние туфли тоже должны иметь каблук. Кроме того, вредно носить как узкую и короткую, так и слишком свободную обувь, она не поддерживает еще не окрепшие связки и мышцы голени и стопы. Спортивную обувь (кеды, кроссовки, тапочки, туристические, конькобежные, лыжные ботинки и т.п.) необходимо носить только по назначению.  **Виды неправильной походки, ведущие к искривлениям позвоночника и плоскостопию:**  с широким разведением носков стоп наружу;  - с повернутыми носками стоп внутрь (косолапая);  - переваливающаяся с ноги на ногу (утиная);  - подпрыгивающая;  - с согнутыми в коленях ногами;  - шаркающая;  - на носках;  - семенящая;  - огромными шагами.  Чтобы избежать деформации позвоночника, тазовых костей и стоп, наряду с правильно подобранной обувью, важно иметь правильные походку и осанку, т.е. при ходьбе стопы всегда ставить правильно, держать корпус и голову прямо, иметь нормальный вес, для обеспечения которого необходимы рациональное питание и подвижный образ жизни.  **Итог урока:**  **Ответы учащихся на вопросы:**  - Какие требования к правильной походке вы узнали?  - Почему необходимо следить за своей походкой?  - Какие требования к обуви вы узнали?  - Почему их надо соблюдать?  **Задание на дом:**   1. Носить правильно подобранную по размеру и назначению обувь. 2. Потренироваться дома правильной походке. |