

Как помочь ребенку с шаркающей походкой?

Подготовила инструктор по ФК Гришина Г.М.

«Перестань шаркать! Ты волочишь ноги, как старик!» – знакомая ли вам такая фраза?

Однако стоит задуматься: почему ребёнок не может измениться просто так? Его походка может казаться неуклюжей, но за этим стоит множество факторов. Давайте разберёмся, почему некоторые дети ходят, шаркая ногами, и что можно сделать для улучшения их движения.

Причины шаркающей походки

Чаще всего такая проблема может возникать из-за:

1. **Неудобной обуви.** Мягкие, неправильного размера или плохо фиксирующие ногу ботинки могут затруднять передвижение.
2. **Физической усталости.** После долгого дня даже взрослые начинают волочить ноги – детям это может быть ещё сложнее.
3. **Нарушения в работе мышц и суставов.** Если мышцы не работают, как нужно, или суставы ограничены в движении, походка может быть неуверенной.
4. **Проблемах с осанкой.** Неправильная постановка таза и недостаточная подвижность могут привести к некоординированной походке.
5. **Нервно-мышечной координации.** Если центральная нервная система не посылает правильные сигналы мышцам, это может проявляться в проблемах с движением.

Шаркающая походка – это не просто проявление лени или неактивности. Это может быть тревожным сигналом о возможных нарушениях в физическом развитии ребёнка, которые требуют внимания.

Как улучшить осанку и походку?

Хорошая осанка и уверенная походка необходимы для здоровья и комфорта в движении. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вашему ребёнку:

1. **Стимулируйте активность.** Дайте вашему ребёнку возможность гулять, бегать, прыгать без ограничений. Избегайте слишком длительного использования манежей и ходунков. Пусть движется!
2. **Правильная обувь.** Убедитесь, что обувь комфортная, легко фиксируется на ноге и не ограничивает движения. Не всегда «красивые» модели полезны для здоровья – выбирайте функциональность.
3. **Развивайте чувство собственного тела.** Научите ребёнка делать упражнения, которые

помогут ему осознать свое тело. Это могут быть простые упражнения на растяжку и координацию, танцы или занятия спортом.

4. Регулярные физические активности. Поощряйте участие в спортивных секциях, прогулках на свежем воздухе, играх на открытом пространстве.

5. Консультации у специалистов. Если вы заметили, что шаркающая походка сопровождается дискомфортом, стоит посетить врача или физиотерапевта для оценки состояния ребёнка и получения рекомендаций.

Не забывайте, что каждый ребёнок уникален и требует индивидуального подхода. Заботьтесь о здоровье и комфорте вашего ребёнка, и его походка станет уверенной и легкой!

Подведем итог

Шаркающая походка – это важный сигнал, который нельзя игнорировать. Занимайтесь с ребёнком, поддерживайте его активность и заботьтесь о правильном развитии. Ваши усилия помогут ему стать более уверенным в движениях и, главное, здоровым!

Пусть ваша забота о ребенке приносит радость и уверенность в его шагах!