

## ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ



В профилактику плоскостопия входит и ношение правильно подобранной обуви: с каблукком 5—8 мм, упругой стелькой, крепким задником. Тапочки и кеды с плоской подошвой способствуют плоскостопию.

Предупреждать плоскостопие надо с раннего детства. Для этого 2—3 раза в день предлагайте детям специальные упражнения для стоп. Очень полезна ходьба босиком по земле, песку,

плоским камням, воде, по корням деревьев (но не по полу), лазанье босиком по шведской стенке.

Помните, что плоскостопие ведёт к нарушению осанки, к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов.

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя.
2. Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног.
3. Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.
4. Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе.
5. Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.

И.П. сидя на коврикe, руки в упоре сзади.

6. Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).
7. Подними платки. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).
8. Растяни ленточку. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3— 4 раза).
9. Нарисуй фигуру. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П).

И.П. стоя.

10. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).
11. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.
12. Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.
13. Ходьба по различным поверхностям, бревнам и т.п.

Гимнастика: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ



### Упражнение №1

Сидя на стульчике, ребенок катает поочередно одной и другой ногой маленький мячик по полу в течение 2 – 5 минут. Хорошо будет, если на мячике есть небольшие мягкие шипы. Они прекрасно массируют мышцы стопы.

### Упражнение №2

Полезным будет для ребенка подъем в гору на носочках. Для этого можно в комнате устроить импровизированный склон. На маленькую табуретку положить упругий кусок доски шириной около 30 см и длиной 1,5 м. Придерживая доску, дать возможность походить по ней малышу минут 5. Постепенно увеличивать время упражнения до 15 минут.

### Упражнение №3

Возле стульчика на пол поставить гимнастическую палку. Пусть ребенок станет ножками на нее и, придерживаясь за спинку стула, приседает 5 – 10 раз.

### Упражнение №4

На пол поставить гимнастическую палку. Ходить по ней в одну и другую сторону по 15 раз. Руки при этом держать следует приподнятыми, это уравнивает движения малыша.

### Упражнение №5

В течение 1 – 3 минут ходить по кругу, становясь на носочки. При этом руки следует держать на поясе. Ноги должны быть прямыми, при шаге их не сгибать.

### Упражнение №6

В течение 5 минут ребенок ходит по кругу, при этом опираться он должен на наружные стороны стоп. Такая походка напоминает походку медведя. Наверняка малышу будет интересно побыть косолапым мишкой в течение нескольких минут.