Упражнения, рекомендуемые детям для профилактики плоскостопия в виде домашних заданий.
(для выполнения совместно с родителями)

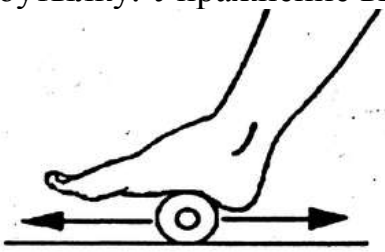
В целях борьбы с этой весьма распространенной деформацией предупреждать её следует с раннего детства, тем более, что стопа особенно интенсивно формируется в первые три года.

Лучшим профилактическим средством является ежедневная гимнастика, массаж.
В дошкольном и школьном возрасте необходимо включать как в комплексы ежедневной утренней гимнастики, так и в физкультурные занятия специальные упражнения, укрепляющие свод стопы.
Однако гимнастика для детей с плоскостопием не должна состоять только из упражнений, укрепляющих мышцы ног.
Такая гимнастика будет вызывать утомление мышц стопы.
Специальные упражнения для стоп должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями для мышц верхних конечностей, плечевого пояса, нижних конечностей, тем более, что плоскостопие возникает чаще у ослабленных детей.

В целях разгрузки мышечно-связочного аппарата стопы и голени необходимо проделывать специальные упражнения в положении сидя и лёжа.
Основными видами упражнений при плоскостопии являются подошвенное сгибание (оттягивание носков вниз) и супинирование стоп (поворот внутрь).
Следует избегать пронирования стоп: это движение усиливает патологическое состояние связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

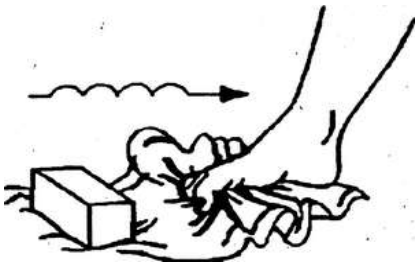
Рекомендуются ежедневные упражнения для профилактики плоскостопия с детьми. Предлагаю выполнить несколько упражнений.
Все упражнения должны выполняться босиком.

1. ***Упражнение "каток"*** - ребенок катает вперед-назад мяч, скалку , или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

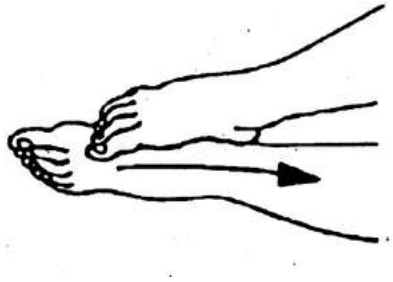


2. Упражнение "разбойник" - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на

котором лежит какой-нибудь груз (например, кубик). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой
ногой.



3. Упражнение "маляр" - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. "Поглаживание" повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

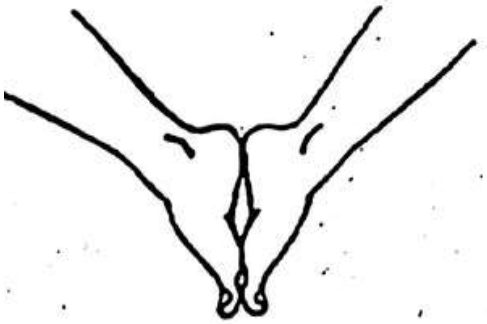


4. Упражнение "сборщик" - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, ёлочные шишки и др.), и складывает в кучки.
Другой ногой он повторяет то же самое.
Затем без помощи рук перекладывает предметы из одной кучки в другую.
Следует не допускать падение предметов при переносе.

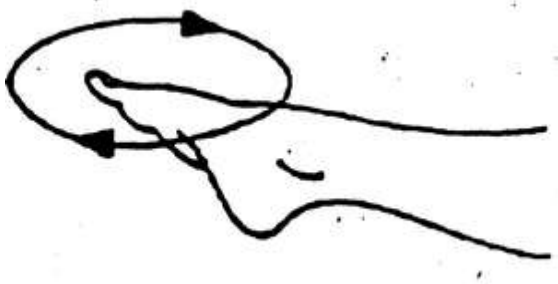
5. Упражнение "художник" - ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. Упражнение "гусеница" - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола.
Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

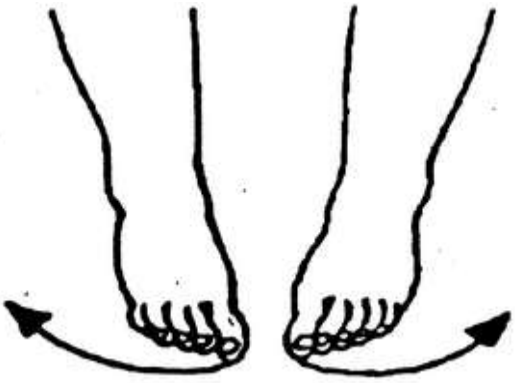
7. Упражнение "кораблик" - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу» постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).



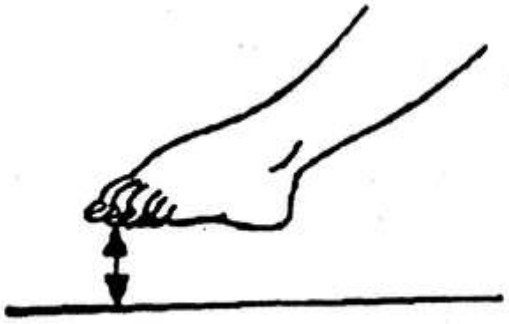
8. Упражнение "мельница" - ребенок, сидя на поду с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в двух направлениях.



9. Упражнение "серп" - ребенок, сидя на поду с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на под (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

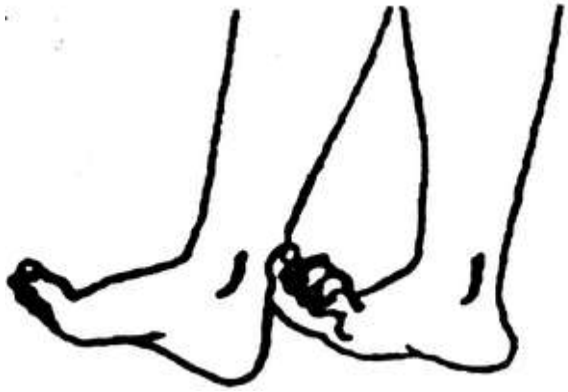


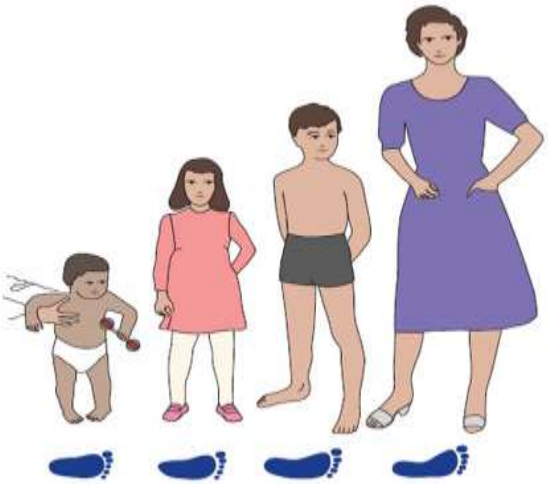
10. Упражнение "барабанщик" - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касается пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.



11. Упражнение "окно" - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

12. Упражнение "хождение на пятках" - ребенок ходит на пятках; не касаясь пола пальцами и подошвами.



Продолжительность таких занятий 10 минут.
Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скалку - на одной и на двух ногах.

И ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ!