

## Профилактика плоскостопия

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Главное назначение корректирующих упражнений – активное прониравание стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепление организма ребенка.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

Предлагаю Вашему вниманию несколько специальных несложных гимнастических упражнений, которые непременно дадут прекрасные результаты и улучшат форму и функцию стопы Вашего ребёнка.

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.



3. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.



4. Ходьба по палке.



5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.



6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2-4 минут.



7. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.



8. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков



или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут (упражнения проводится поочередно одной и другой ногой).

9. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.

10. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

Инструктор по физкультуре Василенкова О.А.