

Советы родителям для профилактики плоскостопия у детей

- Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения. Тесные носки и ползунки недопустимы. Нежелательно детям до года надевать ботинки.
- У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.
- Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.
- Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагайте ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте), бревну, доске, веревке.
- Полезно ходить босиком по различным поверхностям.

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. (5-6 раз.)

2. "Поклонились". Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8-10 раз.)

3. "Большой палец поссорился со своими братьями". Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. (3-4 раза.) Если не получается, можно помочь руками.

4. "Пальчики поссорились, помирились". Развести носки ног в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)

5. "Пяточки поссорились, помирились". Развести пятки в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)

6. "Гусеница пошла гулять". Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы. (2-3 раза.)

7. "Кружки". Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу. (5-6 раз.)

И.п.: сидя на коврикe, руки в упоре сзади.

8. "Ежик". Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8-10 раз каждой стопой.)

8а. "Перенеси мяч ногами". Массажный мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: "Перекладываю мяч налево". Сделать то же упражнение в обратном направлении. (4-6 раз.)

8б. "Покажи ежику солнце". Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1-3, опустить. (8-10 раз.)

9. "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.)

10. "Растяни ленточку". Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3-4 раза.)

10а. "Спрячь ленточку в домик". Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

11. "Нарисуй фигуру". Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, Г, К, Л, П). И.п.: стоя.

12. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

13. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

14. "Мишка косолапый". Ходьба на внешней стороне стопы.

15. "Отправляемся в поход". Ходьба с выполнением различных движений, например "как цапля": высоко поднимая колени, руки в стороны, приговаривая:

Я цапля, цапля, цапля.

Хожу, хожу, хожу.

На всех подружек сверху

Смотрю, смотрю, смотрю.

И.п.: сидя на коврикe.

16. "Султан". Сесть "по-турецки" (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол), приговаривая:

Я султан, я султан,

Посмотри на мой кафтан.

Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут это делать самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

17. Ходьба по массажной дорожке:

а) по ребристой поверхности с узкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке;

б) по мягкой поверхности - прыгать на носках;

в) по колючей поверхности - переступать с пятки на носок;

г) по ребристой поверхности с широкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке.

18. Ходьба по гимнастическому бревну (высота от пола 5 см).

19. Ходьба по ребристой деревянной поверхности.

20. Ходьба по мягкому модулю ("гусенице").