

Что такое плоскостопие?

Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку, он служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается нормальная форма -стопа расплывается



Упражнения для коррекции стопы

- 1. ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.*
- 2. ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.*
- 3. медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.*
- 4. ходьба на палке*
- 5. катание мяча поочередно одной и другой ногой.*
- 6. катание обруча пальцами ног (поочередно) 2-4 минуты.*
- 7. медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.*
- 8. медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.*
- 9. сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.*



Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 39 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников»

Информация для
родителей

Профилактика плоскостопия у детей



**Инструктор по
физической культуре
Чекан Ольга
Сергеевна**

Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия

Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжелых заболеваний позвоночника.

Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.



1. Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу.
2. Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.
10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

