



Консультация для родителей

Профилактика плоскостопия

Плоскостопие чаще всего встречается у физически слабых, плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стоп перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменения формы стопы влияет не только на её функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СВОДА СТОПЫ

1. Ходьба на носочках в среднем темпе в течение 1-3 мин.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 мин.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости – медленно, повторить 10 раз.
4. Ходьба по палке (так же, как упражнение 3).
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой – повторить 2-5 раз.
6. Катание обруча пальцами ног поочередно каждой ногой в течение 2-4 мин.
7. Приседание на гимнастической палке по поперечным сводам стопы, медленно, с опорой на стул – повторить 3-8 раз.
8. Приседание на мяче, медленно, с опорой о стул или балансируя разведенными в стороны руками - повторить 8-10 раз.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле, в среднем темпе – повторить 10-30 раз.

