

Комплекс упражнений

для профилактики плоскостопия

Упражнения, в положении сидя (на стульчике)

1. *«Ножки танцуют»*. Сгибание и разгибание стоп. (Легко приподняться только на пальчики, пятки отрываются от пола).

2. *«Пальчики танцуют»*. Сжимание и разжимание пальчиков.

3. *«Гусеница»*. Стопы прижаты к полу. Сгибаем пальчики, подтягиваем пятку. Стопу не отрывать от пола, выполнять медленно.

4. *«Барабан»*. Попеременные удары носками и пятками в пол (15-20 раз).

5. *«Веселые лапки»*. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

6. *«Построим мостик»* (Для малышей это упражнение можно назвать «Построим домик для мышки»).

Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен.

7. *«Пальчики танцуют»* Развести носки ног в стороны, соединить вместе. (3 – 4 раза)

8. *«Пяточки танцуют»* Развести пятки в стороны, свести вместе. (3 – 4 раза)

Упражнения в положении стоя

1. *«Встань на носочки»*. Приподнимание на носочки (на кончики пальцев) 10-15 раз.

2. *«Балерина»*. Развернуть стопы пяточками друг к другу, встать на носочки, 10-15 раз.

3. *«Качели»* Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку, 10-15 раз.

4. *«Носочки танцуют»*. Отрывать поочередно от пола носки то левой, то правой ноги, пятки прижаты к полу, 10-15 раз.

5. *«Пяточки танцуют»*. Отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу, 10-15 раз.

6. *Ходьба на пятках, носках.*

7. *Ходьба на наружных краях стоп.*

8. *Ходьба по массажному коврику, камешкам.*

Упражнения с массажным мячиком.

1. *«Покатай мячик»* - катать, попеременно, правой и левой ногой массажный мяч (15-20с).

2. *«Согрей ножки»* - катать массажный мяч между ступней (15-20с)

Упражнения с мячом

3. *«Катание мяча двумя ногами»* И.п. (исходное положение) сидя. Прокат мяча, выполняется одновременно двумя ногами, подошвенной поверхностью стопы – от пятки до пальчиков.

4. *«Нарисуем мячиком круг»* И.п. сидя. Стопы на мяче. Выполняем круговые вращения вправо/влево с легким надавливанием на мяч.

5. *Катание подошвами округлого предмета* (скалки, гимнастической палки, гантели и т.д.) вперед-назад.

6. *Захват пальчиками карандашей, фломастеров с пола, попытаться удержать их.*

7. *Собирание пальчиками ног ткани, платочка, лежащих на полу.*

8. *Захват пальчиками ног мелких предметов* (пуговиц, монет, мягких игрушек и т.д.), рассыпанных на полу (прямыми и скрещенными ногами).

Расслабимся и сделаем массаж.

Массаж будем проводить следующим образом:

Начинаем со ступней: растираем подошвенную часть ладонью или ребром ладони, от пяточки к пальчикам. Большим пальцем разминаем всю стопу и пальчики. Затем «рисует» цифру 7 подушечкой своего большого пальца от основания большого пальчика ребенка к основанию его мизинчика и по наружной стороне ступни к пяточке. Далее растираем межпальцевые промежутки на тыльной поверхности стопы и круговыми движениями растираем мышелки (костные выступы на нижней части голени). Затем можно выполнить поворот стопы, для этого одной рукой фиксируем ногу за мышелки, обхватив ее с задней поверхности, а второй плавно двигаемся по внутренней поверхности стопы от пяточки к

пальчикам, разворачивая стопу наружу и чуть-чуть приподнимая кверху зону большого пальца ноги ребенка.

Проводим массаж голени, поглаживая, растирая и разминая ладонями обе её стороны, делаем акцент, поколачивая и пощипывая кончиками пальцев внутреннюю поверхность голени (помним, что массаж на голени проводится от голеностопного сустава к коленному).

Советы по предупреждению плоскостопия.

- Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения. Тесные носки и ползунки недопустимы. Нежелательно детям до года надевать ботинки.
- Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.
- 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 пройти ребенку по бревну, доске, веревке.
- Полезно ходить босиком по различным поверхностям.

Красивой походки и здоровых ножек!!!