

# ПАМ'ЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛІВ

УПРАЖНЕННЯ

ПРИ

ПЛОСКОСТОПІИ



## Здоровье начинается со стопы



Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста, на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, а также недостаточно укреплены мышцы. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и в стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также и на состояние осанки и позвоночника ребёнка. Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечнососудистой, дыхательной и др.)

**Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.**

**Плоскостопие** – деформация стопы, характеризующаяся понижением её основ.

**Профилактика:** Ношение рациональной обуви. Ходьба босиком по неровной почве, глубокому песку, гальке. Укрепить мышечно-связочный аппарат стопы и голени помогает массаж, электростимуляция большеберцовых мышц.

## Примерный комплекс упражнений

### **В положении лёжа на спине:**

1. Поочерёдное и одновременное оттягивание носков ног.
2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны.
3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы охватив её.
4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочерёдное и одновременное приподнимание пяток от пола.

### **В положении сидя:**

1. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев ног.
2. Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его с пола. (можно чередовать мячи большой, маленький)
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика.
4. Захватывание и поднимание с пола пальцами ног мелких предметов.
5. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.

### **В положении стоя:**

1. Приподнимание на носках с упором на наружный край стопы.
2. Повороты туловища при фиксированных стопах.
3. Полуприседания и приседания, стоя поперёк палки.
4. Ходьба по палке.

5. Ходьба по ребристой доске.
6. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.
7. Ходьба по поролоновому матрацу.
8. Ходьба по массажному коврику.
9. Лазание по гимнастической стенке (на рейки встают серединой стопы)



**Занятия обязательно должны проводиться ежедневно**

**в течение**

**30-35 минут.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**