

## Профилактика детского плоскостопия

Для предупреждения и коррекции плоскостопия и косолапости упражнения проводятся в 3 этапа в определенной последовательности:

1-й этап: дети выполняют упражнения без предметов. Носками и пальцами ног делают различные движения: вверх вниз, вправо влево, из положения основной стойки тяжесть тела переносится в разные части стопы, выполняются повороты, круги, пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. С целью повышения тонуса и функции трехглавой мышцы голени используются упражнения с сопротивлением, отягощением, разнообразную ходьбу по ровной и наклонной местности. Для улучшения периферического кровообращения предлагаются разнообразные обще развивающие упражнения на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц, тыльное и подошвенное сгибание стопы.

2-й этап: детям предлагаются упражнения с предметами – захватывание пальцами стопы мелких предметов, удержание и выбрасывание их (камушки, круглые палки, прутья, мешочки с песком), перекатывание стопой набивного мяча; давление стопой на резиновый массажер и ходьба по резиновой дорожке-массажеру. Для правильной и симметричной постановки стоп используются деревянные дощечки, шаблоны с отпечатками стоп, которые изготовлены с учетом возрастных особенностей детей, длины и ширины, глубины наружной и внутренней дуги.

3-й этап: используются различные приспособления универсального типа, при этом усложняется способ перемещения ребенка на этих снарядах - дети ходят по наклонной доске (угол наклона которой постепенно увеличивается), по дорожкам, лесенке, мостику качелям, ребристым доскам, рейкам гимнастической лестницы, кирпичам.

### Примерные упражнения по профилактике плоскостопия в группе:

- Ходьба на носках.
- Ходьба на пятках, руки за голову.
- Ходьба на внешнем крае стопы, руки за спину.
- Прыжки на носках поочередно.
- Прыжки на двух носках вместе.
- Поднимание на носки.
- Разведение носков в стороны, пятки вместе.
- Разведение пяток в стороны, носки вместе.
- Гусеница – движение пальцев под себя.
- Захватывание пальцами различных предметов.
- Катание мяча рукой.
- Захватывание пальцами ног палки.
- Приседание на палке руки вперед.
- Упражнение с сопротивлением, нога на скамейке, нажимать.
- Кружение стоп поочередно, колени не сгибаются, нога на пятке.
- Кружение стоп вместе.
- Одевание носков без помощи рук.
- Бегать на горку босиком на носках.
- Ходьба на носках по наклонной плоскости.
- Катание обруча пальцами ног.
- Ходьба на палке.
- Охватывание двумя ногами мяча.