

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

В профилактику плоскостопия входит и ношение правильно подобранной обуви: с каблучком 5—8 мм, упругой стелькой, крепким задником.

Тапочки и кеды с плоской подошвой способствуют плоскостопию. Предупреждать плоскостопие надо с раннего детства. Для этого 2—3 раза в день

предлагайте детям специальные упражнения для стоп. Очень полезна ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, воде, по корням деревьев

(но не по полу), лазанье босиком по шведской стенке. Помните, что плоскостопие ведёт к нарушению осанки, к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов.

Дорогие взрослые! Позволяйте детям 6—8 лет проводить у телевизора не более 30 минут подряд, и только во время специальных детских передач.

Сидеть они должны на удалении 2—5,5 метра от экрана, прямо перед ним. Свет в комнате (от естественного или искусственного освещения) не должен попадать в глаза.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. Здравствуйтесь – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя.
2. Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног.
3. Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.



4. Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе.

5. Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.

И.П. сидя на коврике, руки в упоре сзади.

6. Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).

7. Подними платки. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).

8. Растяни ленточку. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).

9. Нарисуй фигуру. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П).

И.П. стоя.

10. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

11. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

12. Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.

13. Ходьба по различным поверхностям, бревнам и т.п.