

## Упражнения - предупреждающие развитие плоскостопия

1. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут взрослый – родитель, растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

2. Ребенок ложится на спину. Взрослый – родитель, левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, энергично растирает ступни ребёнка.

## Упражнения на укрепление мускулатуры ног и свода стопы

**"Сборщик"**. Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы: ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д., тоже повторить правой ногой.



**"Художник"**. Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой тоже повторить правой ногой.

**"Гусеница"**. Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

Помимо вышеперечисленных упражнений профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе - футбол, волейбол, гандбол. Также полезны ежедневные ножные ванны, температура воды 36-37°C, в течение 1-1,5 мин.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!!

Долговременное пребывание, в положении стоя, продолжительная ходьба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укреплять мускулатуру ног и свода стопы необходимо с детства. Предлагаем вашему вниманию упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

## Упражнения с гимнастической палкой малого размера

### 1. *"Перешагни через палку"*.

Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать внизу за концы, горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и обратно. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

### 2. *"Перешагни сидя"*.

Сидя, ребенок держит палку за концы. Переносит поочередно ноги через палку, а затем возвращает их обратно.

### 3. *"Подними палку ногами"*.

Сидя, одной ногой придерживать палку снизу, другой – сверху и стараться приподнять ее.

### 4. *"Перенеси ноги через палку"*.

Лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой. Согнуть ноги, стараться перенести их через палку, возвратиться в исходное положение.

### 5. *"Пройди по палке"*.

Ребенок ходит по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая его.



### 6. *"Пройди по палке боком"*.

Ребенок передвигается боком по палке приставными шагами.

## Упражнения с мячом среднего размера.

### 1. *"Подними мяч ногами"*.

Сидя на полу, ноги вытянув вперед, руками опираясь на предплечья, захватить стопами мяч, поднять его повыше.

### 2. *"Переложим мяч ногами"*.

Исходное положение прежнее. Захватив мяч стопами, приподняв и переложив его поближе к себе, разворачивая колени в стороны.

### **3. "Перекинь мяч ногами".**

Сидя, вытянув ноги, опираясь на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его, пытаться перекинуть за голову.

### **4. "Подкати мяч".**

Сесть на пол, мяч перед собой, руками опереться на предплечья, стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

### **5. "Футбол".**

Ребенок водит мяч ногами.

## **Упражнения с толстой веревкой или скакалкой**

### **1. "Сложи веревку".**

Ребенок сидит, пытаться вытянутую на полу веревку собрать пальцами ног.

### **2. "Подними веревку".**

Сидя на полу, опираясь руками сзади, вытянутая веревка лежит перед выпрямленными ногами. Захватив веревку пальцами ног, поднять ее, удерживая некоторое время.

### **3. "Пройди по веревке".**

Положить вытянутую веревку на пол, предложив ребенку пройти по ней, руки держа в стороны, сохраняя равновесие.

### **4. "Прыжки через веревку боком".**

Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево боком, перепрыгивать через веревку, продвигаясь вперед.

### **5. "Прыжки через скакалку".**

Научите ребенка прыгать через маленькую (1-1,5 м) скакалку мелкими, быстрыми и легкими прыжками.

Помимо вышеперечисленных упражнений, профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе - футбол, волейбол, гандбол. Также полезны ежедневные ножные ванны температура воды 36-37 °С в течение 1-1,5 мин.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!!