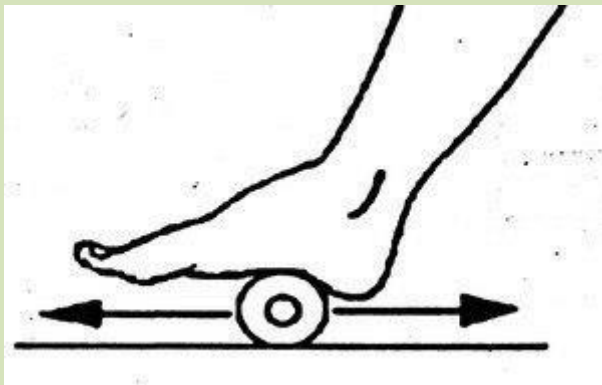


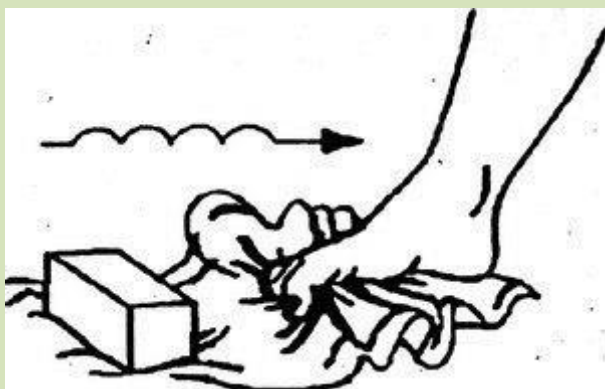
ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Лечебные упражнения при плоскостопии у детей назначают при всех формах плоскостопия, как одно из средств комплексной терапии, направленной на исправление деформации стоп и закрепление результатов лечения. Этот же комплекс упражнений можно использовать и для профилактики.



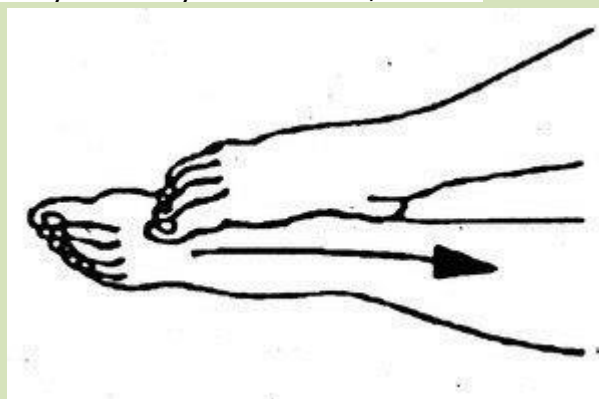
1. Упражнение "каток" - ребенок катает вперед-назад мяч, скалку, или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

2. Упражнение "разбойник" - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения.



Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

3. Упражнение "маляр" - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. "Поглаживание" повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



4. Упражнение "сборщик" - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, ёлочные шишки



и др.), и складывает в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падение предметов при переносе.

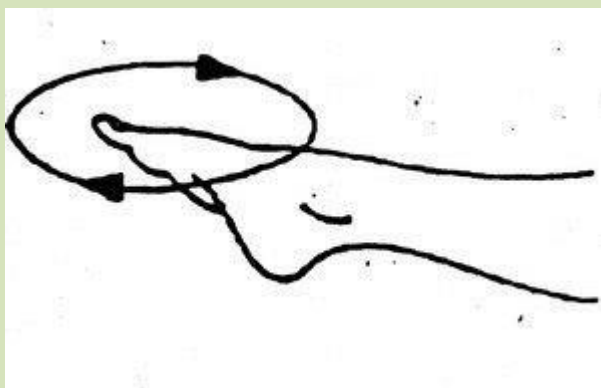
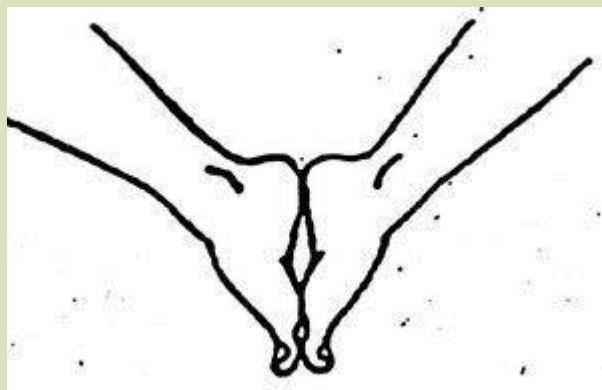
5. **Упражнение "художник"** - ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



одновременно.

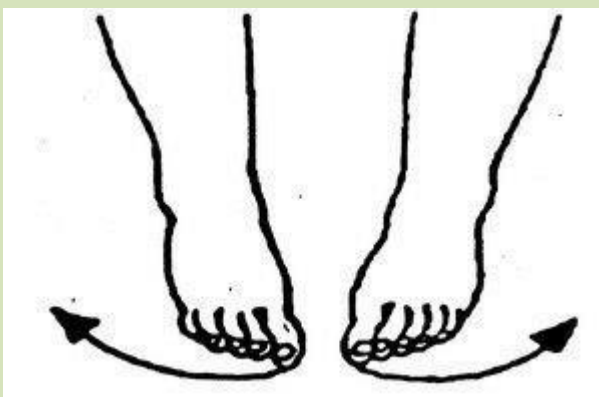
6. **Упражнение "гусеница"** - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обоими ногами

7. **Упражнение "кораблик"** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и, прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).



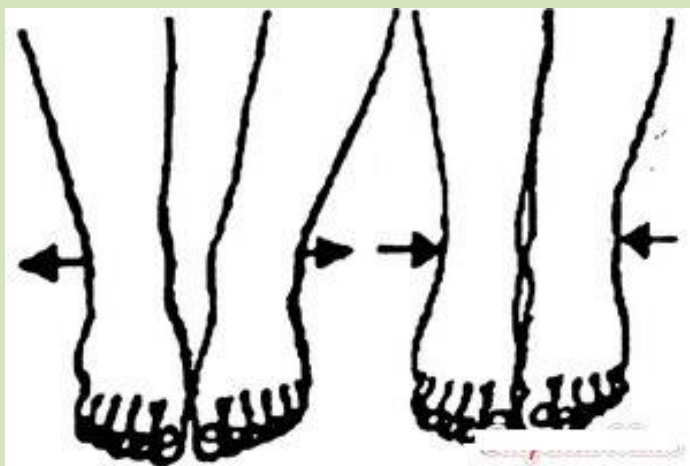
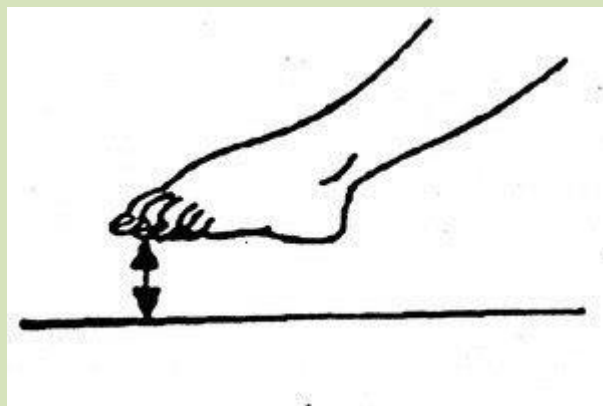
8. **Упражнение "мельница"** - ребенок, сидя на полу с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в двух направлениях.

9. **Упражнение "серп"** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы



ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

10. **Упражнение "барабанщик"** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касается пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.



11. **Упражнение "окно"** - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

12. **Упражнение "хождение на пятках"** - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвами.



Продолжительность таких занятий 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скалку - на одной и на двух ногах.