

## **СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗ.КУЛЬТУРЕ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ПЛОСКОСТОПИЯ.**

**1. Диагностика плоскостопия.** Если следы обуви имеют форму боба, то это нормальная стопа. Своды стоп приподняты и при ходьбе выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа – начинается плоскостопие. Если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах – нужна помощь ортопеда. По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным, уплощенным, плоским.

### **2. Упражнения для укрепления мышц свода стопы:**

- Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).
- Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
- Ходьба по ребристой доске.
- Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
- Ходьба боком по палке, толстому шнуру.
- Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
- Ходьба с перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
- Катать палку (d=3 см) вперед-назад (сидя).
- Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

Подняться на носки и выполнять приседание, держать за опору.

### **3. Значение правильной обуви:**

- Обувь должна быть по ноге.
- Обувь должна быть на небольшом каблучке до 1 см с упругой стелькой и крепким задником.

## УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕТЯМ С ПЛОСКОСТОПИЕМ.

Продолжительность занятий 10 минут. Перед упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку – на одной и на двух ногах.

1. «Каток» - ребенок катает вперед-назад мяч, скакалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.
2. «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 ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
3. «Маляр» - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
4. «Сборщик» - ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги мелкие различные предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.) и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске.
5. «Художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
6. «Гусеница» - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сжимая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова расправляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы и пятки могут касаться пола. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
7. «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. «Серп» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см), согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

9. «Мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

10. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

11. «Барабанщик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

12. «Хожение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.