

## Профилактика плоскостопия в условиях ДОУ и семье

**Плоскостопие** – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обеих форм плоскостопия.



### Упражнения для профилактики плоскостопия у детей, которые можно выполнять дома

**1. Исходное положение (ИП)** – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.

- Поднять носки вверх,
- опустить в ИП.

**2. ИП – то же.**

- Поднять пятки вверх (встать на носки),
- опустить пятки на пол, вернуться в ИП.

### **3. ИП – то же.**

- Развести носки в стороны, стопы от пола не отрывать (скользить по полу),
- соединить носки, вернуться в ИП.

### **4. ИП - то же.**

- Развести пятки в стороны стопы от пола не отрывать (скользить по полу),
- соединить пятки, вернуться в ИП.

### **5. ИП – то же.**

- Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой ноги,
- вернуться в ИП.,
- одновременно поднять носок левой ноги и пятку правой ноги,
- вернуться в ИП.

### **6. ИП – то же.**

- Не отрывая стопы от пола, одновременно развести в стороны носки, затем развести пятки, снова носки, и снова пятки, передвигая таким образом ноги под счет в стороны,
- возвращаемся в ИП – соединить пятки, носки, пятки и снова носки.

**7. ИП – то же**, под сводом стоп гимнастическая или любая другая **палка** (диаметр зависит от возраста ребенка).

- Прокатить палку вперед от пятки к носку,
- прокатить обратно от носка к пятке, вернуться в ИП.

*Стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвами к полу.*

### **8. ИП – то же.**

- Развести стопы в стороны, скользя ими по палке,
- соединить стопы, стараясь не отрывать их от палки, вернуться в ИП.

**9. ИП – то же**, под сводом стоп резиновый мяч.

- Прокатить мяч от носков к пятке, стараться катить мяч прямо,
- прокатить мяч от пятки к носкам, вернуться в ИП, стопы должны плотно прижимать мяч к полу.

**10. ИП – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.**

- Поджать пальцы вниз и, не отрывая стоп от пола, передвинуть пятки вперед,
- разжать пальцы ног, выпрямить стопу,
- затем снова поджать вниз, придвинуть пятки,
- разжать, выпрямить стопу. Ноги передвигаются как «червячок» под счет.

**11. ИП – левая нога согнута в колене под прямым углом, правая нога лежит на левом колене.**

- Круговые движения правой ногой в голеностопном суставе по часовой стрелке, затем против часовой стрелки,
- поменять ноги, выполнить то же самое другой ногой.

**12. ИП – то же. «Ходьба» на месте.**

- С поджатыми пальцами,
- с поджатыми пальцами на наружном крае стоп,
- «ходьба», выпрямив пальцы: на пятках, на носках,
- «ходьба» с опорой на всю стопу.

