Рекомендации

Не менее важное значение для профилактики возникновения плоскостопия имеет :

* обувь ребенка: она должна иметь - небольшой каблучок (0,5 см),
- мягкий супинатор
- жесткий задник.
Обувь не должна быть узкой или широкой.

* правильное питание ребенка, с достаточным содержанием в продуктах кальция, фосфора, витамина D.

* осмотр ортопеда по достижению ребенком 5-летнего возраста необходим и обязателен , даже если никаких жалоб нет.

* * *

Лечить плоскостопие, как и любое другое заболевание, труднее, чем его предупредить. Поэтому не жалейте сил и времени на его профилактику!

Муниципальное казенное

образовательное учреждение
детский сад "Рябинка -

центр развития ребенка"

Профилактика плоскостопия у дошкольников

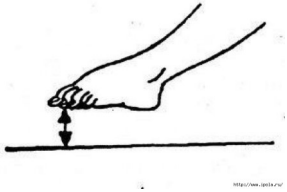
«Кораблик качается на волнах». Встаньте на пятки, подняв носки вверх; энергичным перекатом поднимитесь на носки. Повторите 10-12 раз.

- **«Гусеница».** Сидя на стуле, пятки к полу, носки слегка приподняты. Сгибая пальцы ног, двигать пятки вперед, к пальцам ног, затем распрямить и движение повторить (имитируя движение гусеницы). Упражнение выполнить двумя ногами одновременно 30-50 секунд.

- **«Мельница».** Сидя, выполнять круговые движения стопой одной ноги сначала влево, затем вправо, ногой. Выполнить по 10-12 кругов в каждую сторону каждой ногой.

- **«Хлопки».** Сидя. Ноги поставлены на пол, а носки разводятся в разные стороны. По команде носки соединяются, выполняя своеобразный хлопок, и отводятся обратно.

«Барабанщик». Сидя на скамье, ребенок отбивает пальчиками ног ритм стишка.



- **«Паучок».** Малышу предлагается обхватить пальцами на ногах обруч (гимнастическую палку), а потом медленно передвигаться по нему, не отрывая пальчиков ног, приставными шагами.

- **«Художник».** Исходное положение стоя, руки необходимо положить на пояс. Ногами ребенок должен рисовать различные фигуры, не сходя со своего места.

«Сборщик». Стоя, собирать пальцами одной ноги мелкие предметы на полу и складывать их в кучку. Время выполнения 1-2 минуты. Затем упражнение повторить другой ногой.

- **Ходьба по массажным коврикам,** которые можно приобрести в магазинах или изготовить в домашних условиях. А так же различные виды ходьбы: ходьба на пятках,

- на носках,
- на наружной стороне стоп.
- Выполнение перекатов с пяток на носочки, ходьба утиным шагом. Ходьба приставным шагом боком по палке (лежащей на полу), чтобы она все время находилась посредине стопы.

- **«Каток».** Сидя на стуле, катать стопой мяч в направлении вперед – назад. Упражнение выполнять правой и левой ногой поочередно в течении 1-2 минут.