

## ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Большое значение для осанки и развития движений имеет формирование стопы, предупреждение плоскостопия. Плоская стопа может вызвать изменения в скелете стопы и ноги, а также нарушить всю работу организма. Ребёнок, страдающий плоскостопием, подвержен быстрому утомлению во время ходьбы и стояния, у него появляются боли. Предупредить плоскостопие можно путём подбора соответствующих упражнений. Целью упражнений должно быть развитие и укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени. Занятия проводятся обязательно босиком и желательно несколько раз в день по 10 минут (утром — во время утренней гимнастики, днём — после дневного сна, вечером — перед сном). Рекомендуемый курс — 6—9 месяцев.

### I. Ходьба с различным положением стоп

#### 1. «Великан»

Ходьба на носочках, подняв прямые руки вверх, ладонями внутрь.

Мы становимся всё выше,  
Достаем руками крышу.  
На носочки поднимись  
И макушечкой тянись!  
Солнце в небе высоко —  
Дотянуться не легко.  
С каждым шагом —  
Выше, выше.  
Будем к солнышку  
Поближе!

#### 2. «Ходьба на пятках»

Ходьба на пятках, руки в «крыльышках», локти прижаты к туловищу, лопатки соединены.

Руки в «крыльышки» сложили  
И на пятках походили.

#### 3. «Мишка-Топтышка»

Ходьба на наружном своде стопы, руки на поясё.

А теперь походим  
На наружном своде!

**4. «Страус»**

Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе.

Ноги страус так легко  
Поднимает высоко!  
Идём по-страусиному —  
Ножки будут сильными!

**5. «Домик»**

Ходьба, опираясь на руки, колени не сгибать.

Опираясь на руки и  
Не гни колени,  
В этом упражнении  
Места нет для лени!

**6. «Уточка»**

Ходьба в полуприседе, руки на коленях, спина прямая.

Я сейчас как уточка  
Похожу минуточку.

**7. «Буква „Т“»**

Ходьба с разворотом стопы в виде буквы «Т».

А теперь — внимание:  
Буква «Т» — задание.

**II. Комплекс упражнений,  
способствующий формированию стопы**

**«Здоровые стопы»**

Тренируем ножки мы,  
Знаем упражнения.  
Чтобы стопы укрепить,  
Надобно терпение.

1. И. п. — сидя на стуле. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе, вращения производить от наружного края стопы к внутреннему.

2. И. п. — то же. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их.

3. И. п. — сидя на полу, опираясь руками сзади. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, верёвку — и приподнимать их.

**4. «Страус»**

Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе.

Ноги страус так легко  
Поднимает высоко!  
Идём по-страусиному —  
Ножки будут сильными!

**5. «Домик»**

Ходьба, опираясь на руки, колени не сгибать.

Опираясь на руки и  
Не гни колени,  
В этом упражнении  
Места нет для лени!

**6. «Уточка»**

Ходьба в полуприседе, руки на коленях, спина прямая.

Я сейчас как уточка  
Похожу минуточку.

**7. «Буква „Т“»**

Ходьба с разворотом стопы в виде буквы «Т».

А теперь — внимание:  
Буква «Т» — задание.

**II. Комплекс упражнений,  
способствующий формированию стопы**

**«Здоровые стопы»**

Тренируем ножки мы,  
Знаем упражнения.  
Чтобы стопы укрепить,  
Надобно терпение.

1. И. п. — сидя на стуле. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе, вращения производить от наружного края стопы к внутреннему.

2. И. п. — то же. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их.

3. И. п. — сидя на полу, опираясь руками сзади. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, верёвку — и приподнимать их.

4. И. п. — то же. Захватывать пальцами ног предметы, подтягивать ноги к себе, затем выпрямлять их, перекладывать предметы пальцами ног вправо и влево.

5. И. п. — то же. Карандаш (мел, палочку) захватить всеми пальцами ноги, повернуть стопу наружным краем книзу и рисовать на полу (песке) прямые линии, кружочки и т. д.

6. И. п. — то же. Захватив носок пальцами ноги, натягивать его на другую ногу, другая нога «старается влезть» в носок.

7. И. п. — то же. Собрать стопами в кучу верёвку, растянутую на полу перед ребёнком (длина верёвки — 2—2,5 метра).

8. То же упражнение, но верёвку собрать пальцами ног.

9. И. п. — то же. Сесть друг против друга. Перекатывать друг другу мяч, отталкивая его ногами (стопами).

10. И. п. — то же. Передавать мяч ногами (стопы обшатывают мяч).

11. И. п. — то же. Передавать мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой — сверху).

12. И. п. — то же. Катать стопами гимнастическую палку вперёд и назад.

13. Ходить по палке боковым приставным шагом, прямо — «блочкой» (с разведением стоп) и с разнообразным положением рук: руки внизу, в стороны, на поясе, за голову. Во время ходьбы сохранять правильную осанку.

14. Ходьба по массажным коврикам или самомассаж стоп колючим мячиком.

### Подведение итогов занятий

По окончании цикла занятий ребёнка можно наградить грамотой или дипломом «За активность, старание и стремление расти здоровым».

Подружившись с физкультурой,  
Гордо смотрим мы вперёд!  
Мы не лечимся микстурой —  
Мы здоровы круглый год!

Не ленились, а старались,  
Физкультурой занимались!  
И теперь награду  
Получить мы рады.