Упражнения для профилактики и лечение плоскостопия у детей.

Нормальная стопа, благодаря внутреннему своду, при ходьбе не касается земли своей внутренней частью. При напряжении мышц и связок, поддерживающих стопу, опускается и уплощается. Это и называется плоскостопием.

1. Катать вперед-назад мяч или скакалку – сначала одной ногой, затем другой.
2. Сидя на полу с согнутыми ногами (пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в продолжении всего упражнения). Движениями пальцев постараться подтащить под пятку разложенное полотенце или салфетку, на которой лежит какой-нибудь предмет. Выполнять поочерёдно каждой ногой.
3. Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены) Большим пальцем ноги провести по подъему ноги в направлении от большого пальца к колену. Сделать 3–4 «поглаживание» каждой ногой.
4. Сидя на полу с согнутыми коленями, собирать пальцами мелкие предметы, разложенные на полу, складывать их в кучки и затем точно также перекладывать из одной кучки в другую. Выполнять поочерёдно каждой ногой.
5. Зажав пальцами карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.
6. Сидя на полу с согнутыми коленями, стопы прижаты к полу. Подогнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к пальцам, затем пальцы распрямить и так далее (имитация движения гусеницы). Выполнять упражнения двумя ногами одновременно и до тех пор, пока пальцы еще могут касаться пола.
7. Сидя на полу ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямляя ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.
8. Сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в двух направлениях – кнаружи и внутрь.
9. Сидя на полу с согнутыми коленями (расстояние между стоящими на полу стопами около 20см), «склонить» друг к другу согнутые пальцы ног, а затем развести в стороны, при этом пятки должны оставаться на месте. Повторить несколько раз.
10. Сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения колени постепенно выпрямляются.
11. Сидя на стуле, стопы на полу, расстояние между ними около 20см. Сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.
12. Захватить обеими стопами мяч и приподнять его.
13. Ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп; стопы держать параллельно.
14. Перекатываться с пятки на носок и обратно
15. Ходить по ребристой (например, стиральной доске, массажному коврику, камешкам, гальке и поводе.
16. Сжимать обеими ступнями резиновую грушу или мячик