|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс упражнений при плоскостопии**   * Сесть на стул, стопы поставить на пол с упором, пальцы ног приподнять и развести веером, а затем крепко сжать, спрятать, прижать их к стопе, рассла­биться—10 раз. * Сесть на стул, держа стопы на весу. Сделать 10 круговых движений каждой стопой. * Стоя босиком на ковре, покачиваться с пятки на носок в течение 1-2 минуты. * Поставить ноги на ширину плеч, ступ­ни -параллельно. Перекатывать по­дошвы с наружного края на внутрен­ний. 15-20 раз. * Сесть на стул (стопа прямая), ноги со­гнуть, «поджать под себя» и полностью разогнуть - «выпрямить».   F:\форум\P1010181.JPG  **Нарушение осанки у детей**  **профилактика**  Соблюдение статико-динамического режи­ма:  -постель должна быть жесткой, ровной, устой­чивой, с невысокой плоской подушкой  -после обеда ребенок должен лечь на 1-1,5 ча­са, чтобы дать отдых мышцам спины  -необходимо правильно организовать рабочее место ребенка (освещение рассеянное, но дос­таточное, правильная высота стола и стула, желательно иметь опору для спины и стоп)  -соблюдение основных требований для рабо­чей позы во время занятий (стопы в опоре на полу, колени под стулом на одном уровне, равномерная опора на обе половины таза, туловище периодически опирается на спинку стула, предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе, плечи сим­метричны  -необходимо бороться с порочными позами (косое положение плечевого пояса при пись­ме, косое положение таза, когда ребенок си­дит на ноге, подложенной под ягодицу, при­вычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене)  -освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением. |  | **Плоскостопие**  **Профилактика:**   1. Упражнения на занятиях физкульту­ры—2-3 упражнения в каждой части занятия; 2. Ношение рациональной обуви; 3. Ограничение нагрузки на нижние ко­нечности (ходьба босиком по неров­ной почве, по песку, по гальке и т.д.)   **Лечение:**   * 1. Ортопедический режим; * обувь должна быть полужесткой с не­высоким каблуком, * обувь не должна быть узкой и сдавли­вающей, * запрещается носить резиновую обувь, валенки, чешки, мягкие тапочки, * использовать сделанные на заказ стельки-супинаторы.   1. Расслабляющий массаж голени, по­глаживание, легкое растирание, не­прерывная вибрация.   F:\форум\P1010182.JPG  НА ЗАМЕТКУ РОДИТЕЛЯМ!  F:\форум\P1010176.JPG  **ПРОФИЛАКТИКА ПАТОЛОГИИ ОПОРНО ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**  *ИНСТРУКТОР ФК*  *МДОУ ДСКВ №6*  *ГОЛИК.Л.Г.*  ст. Старомиская  2010 г. |