|  |
| --- |
| В быту мы часто сталкиваемся с пренебрежительным отношением к плоскостопию как заболеванию. При плоскостопии с возрастом у человека появляются боли в спине и голеностопных суставах во время ходьбы, при выполнении какой-либо физической работы, беге, резко возрастает утомляемость, и, как следствие, снижается работоспособность.  Исправлять плоскостопие всегда сложнее, чем предупредить.  *• Внимание стопам нужно уделять бук­вально с рождения. Тесные носки и ползун­ки недопустимы. Нежелательно детям до го­да надевать ботинки.*  *• Ребенок не должен ни в коем случае до­нашивать чужую обувь.*  *• У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устой­чивый каблук.*  *• Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.*  *• Полезно ходить босиком по различным поверхностям.* |
| В быту мы часто сталкиваемся с пренебрежительным отношением к плоскостопию как заболеванию. При плоскостопии с возрастом у человека появляются боли в спине и голеностопных суставах во время ходьбы, при выполнении какой-либо физической работы, беге, резко возрастает утомляемость, и, как следствие, снижается работоспособность.  Исправлять плоскостопие всегда сложнее, чем предупредить.  *• Внимание стопам нужно уделять бук­вально с рождения. Тесные носки и ползун­ки недопустимы. Нежелательно детям до го­да надевать ботинки.*  *• Ребенок не должен ни в коем случае до­нашивать чужую обувь.*  *• У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устой­чивый каблук.*  *• Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.*  *• Полезно ходить босиком по различным поверхностям.* |
| **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**  *И.п.:* ***сидя*** *на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки сво­бодно лежат на ногах, спина прямая.*  *1. "Здравствуйте - до свидания". Со­вершать движения стопами от себя - на се­бя. (5-6 раз.)*  *2. "Поклонились". Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8-10 раз.)*  *3. "Большой палец поссорился со сво­ими братьями". Двигать большими пальца­ми ног на себя, остальными от себя. (3-4 ра­за.) Если не получается, можно помочь ру­ками.*  *4. "Кружки". Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу. (5-6 раз.)*  *И.п.:* ***сидя на коврике****, руки в упоре сзади.*  *1. "Ежик". Стопа опирается на массаж­ный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно; захватить его стопами, поднять и переложить налево.*  *2. "Подними платки". Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3.*  *3. "Растяни ленточку". Захватить концы паль­цами, ноги поднять и развести в стороны.* |
| **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**  *И.п.:* ***сидя*** *на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки сво­бодно лежат на ногах, спина прямая.*  *1. "Здравствуйте - до свидания". Со­вершать движения стопами от себя - на се­бя. (5-6 раз.)*  *2. "Поклонились". Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8-10 раз.)*  *3. "Большой палец поссорился со сво­ими братьями". Двигать большими пальца­ми ног на себя, остальными от себя. (3-4 ра­за.) Если не получается, можно помочь ру­ками.*  *4. "Кружки". Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу. (5-6 раз.)*  *И.п.:* ***сидя на коврике****, руки в упоре сзади.*  *1. "Ежик". Стопа опирается на массаж­ный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно; захватить его стопами, поднять и переложить налево.*  *2. "Подними платки". Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3.*  *3. "Растяни ленточку". Захватить концы паль­цами, ноги поднять и развести в стороны.* |
| *И.п.:* ***стоя.***  *Ходьба на носках с разным положени­ем рук (вверх, в стороны, на плечах; на пятках, руки в замке на за­тылке; на внешней стороне стопы; с выполнением различных движений, напри­мер "как цапля": высоко поднимая колени, руки в стороны.*  ***И.п.: сидя на коврике.***  *1. "Султан". Сесть "по-турецки" (ноги крест-накрест, наружные края стоп опира­ются о пол),*  *встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут это делать самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на на­ружных краях стоп.*  *2. Ходьба по ребристой поверхности с узкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке; по мягкой поверхности - прыгать на носках; по колючей поверхности - переступать с пятки на носок; по ребристой поверхности с широкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке.*  *3. Ходьба по бревну (высота от пола 5 см).*  *4. Ходьба по ребристой деревянной по­верхности.*  *5. Ходьба по мягкому модулю ("гусенице").* |
| *И.п.:* ***стоя.***  *Ходьба на носках с разным положени­ем рук (вверх, в стороны, на плечах; на пятках, руки в замке на за­тылке; на внешней стороне стопы; с выполнением различных движений, напри­мер "как цапля": высоко поднимая колени, руки в стороны.*  ***И.п.: сидя на коврике.***  *1. "Султан". Сесть "по-турецки" (ноги крест-накрест, наружные края стоп опира­ются о пол),*  *встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут это делать самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на на­ружных краях стоп.*  *2. Ходьба по ребристой поверхности с узкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке; по мягкой поверхности - прыгать на носках; по колючей поверхности - переступать с пятки на носок; по ребристой поверхности с широкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке.*  *3. Ходьба по бревну (высота от пола 5 см).*  *4. Ходьба по ребристой деревянной по­верхности.*  *5. Ходьба по мягкому модулю ("гусенице").* |
| «Нет друга, равного здоровью.  **Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия**  Нет врага, равного болезни»  Индийская мудрость  Плоскостопия нетhttp://zelensky.com.ua/kak_pravilno_sdelat_video/i/plosko1.jpgНаличие плоскостопия  **Норма Плоскостопие** |
| «Нет друга, равного здоровью.  **Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия**  Нет врага, равного болезни»  Индийская мудрость  Плоскостопия нетhttp://zelensky.com.ua/kak_pravilno_sdelat_video/i/plosko1.jpgНаличие плоскостопия  **Норма Плоскостопие** |