



Упражнения, рекомендуемые детям для профилактики плоскостопия

Слабое развитие мышечного и связочного аппарата, гибкость детских костей может легко приводить к появлению так называемой плоской стопы. Плоскостопие часто сочетается с различными формами нарушения осанки, поэтому необходимо предпринимать меры для профилактики плоскостопия. Предлагаем Вам некоторые упражнения, которые помогут укрепить мышцы ног и свода стопы и уберечь Вашего ребенка от плоскостопия.



Исходное положение (и.п.) лежа на спине:

1. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным подниманием и опусканием их наружного края.
2. Согнуть ноги в коленях, упереться ступнями в пол, разводить пятки в стороны, возврат в и.п. После серии движений – расслабление.
3. Из того же и.п. – поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Ноги согнуты в коленях, бедра разведены, соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой полусогнутой ноги. Проводить круговые движения стопы в одну и другую сторону. Сменить ноги и то же упражнение проделать другой ногой.
6. Скользящие упражнения стопой одной ноги по голени другой с одновременным охватом голени. То же движение стопой другой ноги.

Исходное положение сидя:

1. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельно. Приподнимать пятки вместе и попеременно.
2. Из того же и.п. – тыльное сгибание стоп вместе и поочередно.

3. И.п. то же – приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
4. Ноги выпрямлены. Сгибать и разгибать стопы.
5. Положив ногу на колено другой ноги, проводить круговые движения стопы в обе стороны. То же – другой ногой.



6. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другую сторону.
7. Сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп, наклоняя туловище вперед, встать с опорой на тыльную поверхность стоп.
8. Ноги выпрямлены, кисти рук в упоре сзади – разводя колени, подтягивать стопы до полного соприкосновения стоп.

Исходное положение стоя:

- 1) Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на поясе:
 - а) подниматься вместе и попеременно на носочки;
 - б) поднимать пальцы ног с опорой на пятки вместе и попеременно;
 - в) перекат с пятки на носок и обратно.
- 2) Полуприседания и приседания на носках – руки в стороны, вверх, вперед.
- 3) Стопы параллельно, перейти в положение на наружных краях стопы.
- 4) Носки вместе, пятки врозь – полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.
- 5) Стопы параллельно, руки на поясе – поочередное поднимание пяток, не отрывая пальцев стоп от пола, ходьба на месте.
- 6) Стоя на гимнастической палке, стопы параллельно – полуприседания и приседания в сочетании с движением рук.
- 7) То же упражнение, стоя на рейке гимнастической стенки с хватом рук на уровне груди.

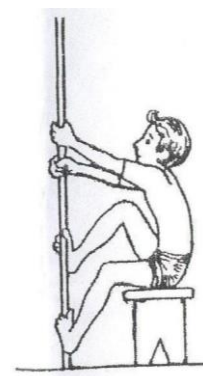
- 8) Стоя на гимнастической стенке, с опорой на пальце стоп, приподнимание на носки и возврат в и.п.
- 9) Стоя на набивном мяче – приседание в сочетании с движениями рук.

Упражнения во время ходьбы:

- 1) Ходьба на носках.
- 2) На наружных краях стопы.
- 3) С поворотом стоп – носки внутри, пятки наружу.
- 4) Ходьба с поворотом стоп с подниманием на носок каждой ноги.
- 5) На носках с полусогнутыми коленями.
- 6) На носках с высоким подниманием колен.
- 7) Скользящие шаги с одновременной помощью за счет сгибания пальцев.
- 8) Ходьба по ребристой доске.
- 9) Ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине.
- 10) По наклонной плоскости на носках вверх и вниз.

Взберитесь на палку

Сесть на пол (скамью) и взять палку в руки. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.



Массаж ступни

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть выше икры левую ногу. Затем левой – правую.

Разминка балерины

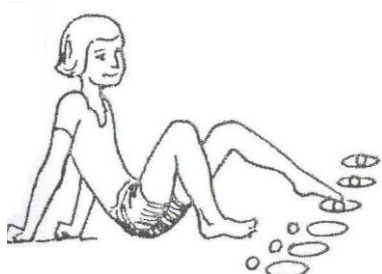
Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Мелкими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами

Сесть на пол и подбрасывать маленький мяч ногами. Руки упираются в пол.

Катайте мяч

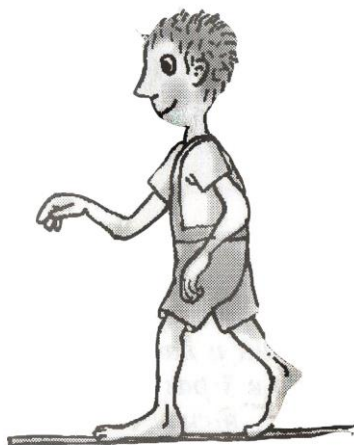
Сесть на пол или табурет, поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носка к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.



Игра в шарики и кольца

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарiku. Опустить шарики в кольца поочередно: 5 – пальцами правой ноги, 5 – левой.

Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.



Вяжите ногами

Сесть на пол, согнув ноги в коленях, колени раздвинуть, а ступни сблизить. Пальцами ног взять прутики с нанизанными на них колечками (это могут быть и большие вязальные спицы, и карандаши).



На один прутик перебросить колечко с другого прутика, как петлю при вязании. Нанизать на прутик несколько колец («сплести несколько петель»).

Скатайте чулок

Сесть на пол или табурет и расстелить перед собой «чулок» (платок). Выдвинут вперед одну ногу, распрямив пальцы, ухватить ими «чулок», подобрать часть его под ступню. Снова,



распрямив пальцы, ухватить и подобрать новую часть «чулка». И так повторять до тех пор, пока «чулок» не исчезнет под ступней полностью. Выполнять это упражнение одной ногой, потом другой, а затем двумя.

С пятки на пальцы

Стать прямо на всю ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. Подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить, чтобы не получилось прыжка. Колени не сгибать. Упражнение можно выполнять на одной или двух ногах.



Танец на канате

Начертить на полу мелом линию и попробовать пройти по ней, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и изображать человека, танцующего на канате. Ставить одну ступню вплотную к другой, колени не сгибать. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией – «упадете вниз!».

Обезьянка на 2 ногах

Вы видели когда-нибудь, как ходит обезьяна? По земле она ходит точно так же, как по дереву: на внешней стороне стопы, сжав пальцы ног внутрь, словно держась за невидимую ветку.

Попробуйте ходить, как обезьянка. Для этого ноги надо слегка согнуть в коленях.

Играйте в мяч ногами

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка отдвинувшись назад, упираются ногами в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, дыигаться на внешней стороне стопы вперед. Потом попробовать удержать по два шарика и больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне стопы.

Прыгайте с мячом

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне стопы, не роня мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

Эти упражнения также можно выполнять при плоскостопии у детей.

