

Рекомендации руководителя физического воспитания

Упражнения для стоп при плоскостопии

Уважаемые родители, вашему вниманию предлагается полезный комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.

Упражнения выполняются босиком и желательно ежедневно.

1-е упражнение – это вращение стопами. Необходимо принять удобное положение на стуле, поставить пятки на пол на ширине плеч. Вращения выполняются стопами в обе стороны, поочередно. Аналогично выполняйте упражнение стоя. Необходимо сделать 10 повторений.

2-е упражнение – выполняется в положении стоп на ребрах. Его можно выполнять сидя на стуле или, стоя на полу, чередуя положения. Весь смысл упражнения – ставить стопы то на внутреннюю сторону стопы, то на внешнюю. Выполнять до 10 раз.

3-е упражнение – это разворачивание стоп. Его можно выполнять сначала стоя, опираясь руками за спинку стула, а потом – сидя. Если Вам сложно выполнять такое упражнение для ног, то можно немного присесть. Выставьте ноги на ширине плеч. Затем разворачивайте стопы – сначала соединяйте пятки, затем носки. Выполняйте не менее 10 раз.

4-е упражнение – поочередный подъем на пятки и на носки. Для этого поставьте ноги на ширину плеч, а стопы расположите параллельно друг другу. Затем не спеша выполняйте подъемы на пятках, потом на носках. Каждый вид подъем нужно выполнять по 10 раз, чередуя. Аналогичным образом выполняйте данное упражнение для стоп стоя на одной ноге. Чередуйте ноги, выполняя по 10 повторений на каждой.

5-е упражнение – это подъем на наружный свод стопы. Выполняйте его сидя на стуле, при этом ноги поставьте на внешнюю сторону стопы. Именно в таком положении стоп вставайте на ноги. Упражнение повторяйте по 10 раз, но уже с положения «сидя» на полу.

6-е упражнение – ходьба на месте. Данное упражнение нужно выполнять в быстром темпе. Носки нельзя отрывать от пола, а стопы должны смотреть немного внутрь, при этом ноги сгибаются в коленях. Бедра при выполнении раскачивайте как можно больше в стороны – влево и вправо. При этом необходимо держать ровное дыхание и стараться не шевелить плечами. Выполняйте 20-40 секунд.

7-е упражнение – это низкие выпады. Для этого станьте прямо. Сделайте уверенный выпад ногой вперед. После этого нужно поменять опорную ногу, развернувшись на 180° градусов. Обязательно держите спину прямой. Данное упражнение выполняется 10 раз.

Хороших результатов можно добиться при лечении плоскостопия и других деформаций, **выполняя упражнения с гимнастической палкой** (диаметр – 3см; длина – 1,2-1,5 м).

Упражнения с гимнастической палкой:

Первое упражнение – ходьба поперек палки. Для этого необходимо расположить её на середине стопы, поперек. Суть данного упражнения заключается именно в переступании по палке приставными шагами вправо и влево, от одного края к другому. Это упражнение помогает при лечении поперечного плоскостопия.

Второе упражнение – это ходьба вдоль палки. Для этого необходимо выполнять шаги по палке, расположив её вдоль стопы. Сначала начинаете идти вперед носками, обратно - задом наперед. Данное упражнение помогает при лечении продольного плоскостопия.

Третье упражнение – это катание палки ногами. Для этого нужно катать палку по полу, сначала каждой ногой по отдельности, сидя на стуле или на полу. После этого можно катать палку двумя ногами одновременно. Выполнять это упражнение нужно на протяжении 5—10 минут ежедневно.

Для детей важно все упражнения предоставлять в игровой форме. В этом Вам поможет Ваша фантазия и хорошее настроение!

ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ!

