

## **Комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия**

Цель: укрепление мышц и связочного аппарата голени и стопы.

Из исходного положения стоя:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба с опорой на наружный край стопы.
3. Ходьба с согнутыми пальцами и приведенными стопами.
4. Ротация (поворот) голени наружу при фиксированной стопе.

Из исходного положения сидя:

5. Захватывание стопами округлых предметов и перемещение их с одного места на другое.
6. Захватывание пальцами одной и другой стопы палки или карандаша.
7. Приведение переднего отдела стоп - имитация подгребания песка.

Цель: моделирование свода стопы и усиление действия мышц, супинирующих стопу.

1. Ходьба босиком по бревну боком в продольном направлении.
2. Лазание по бревну или канату с обхватом их внутренним краем стоп.
3. Катание мяча стопой.
4. Катание на велосипеде с педалями округлой формы.
5. Ходьба босиком по неровной почве, глубокому песку, гальке.

### **МАССАЖ**

Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы. Массаж нижних конечностей с акцентом на мышцах передней и внутренней поверхности голени, а также на подошвенной поверхности стопы.

Особенно показан массаж при появлении быстрой утомляемости нижних конечностей и болей в них.

### **РАЦИОНАЛЬНАЯ ОБУВЬ**

Обувь должна плотно обхватывать (но не сдавливать) передний отдел и пяточную часть стопы, иметь достаточно гибкую подошву и невысокий каблук.

### **ПРАВИЛЬНАЯ ПОХОДКА**

Цель: равномерное распределение веса тела на различные отделы стопы. Дети должны ходить с неширокой расстановкой стоп без излишнего разведения их в передних отделах, чтобы не перегружать внутренний край стопы и поддерживающие его связки. В положении стоя рекомендуется тяжесть тела переносить на наружные края стоп.

### **СПОРТ**

Цель: динамическая нагрузка на стопы. Плавание стилем «кроль», ходьба на лыжах, спортивные игры с мячом, бег на коньках.