

Упражнения при плоскостопии (приведение передних отделов стоп).

Ходьба

В качестве разминки используются варианты ходьбы, каждый из которых продолжается по 1-2 минуты:

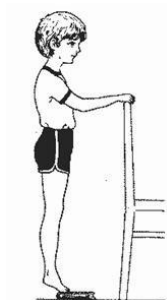
- Ходьба «елочкой»;
- «Клоунский шаг» – ходьба из положения пятки вместе, носки далеко в стороны с сохранением направления стоп;
- Ходьба на пяточках – с разведением носков в стороны;
- Ходьба на внутренней стороне стопы;
- «Солдатский шаг» – с высоким поднятием коленок.
- Ходьба «гусиным шагом».

После разминки:

- *Упражнение 1*
Исходное положение - стоя. По 20 секунд ребенок должен стоять на наружных и внутренних сторонах стоп.
- *Упражнение 2*
Исходное положение - стоя у опоры. Стопы параллельно. Не отрывая пятки от пола, поднимать пальцы ног как можно выше. Повторить 10 раз.

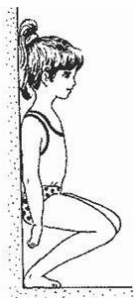


- *Упражнение 3*
«Гусеничка». Исходное положение – стоя у опоры. Поджать пальцы, не отрывая пятки от пола.
- *Упражнение 4*
Опускание пяток со "ступеньки". Исходное положение - стоя у опоры. Под ноги положить толстую книгу. Ребенок встает на книгу так, чтобы пятка оставалась на весу. Ребенок опускает пятки, касаясь пола. Повторить 8 раз.



- *Упражнение 5*

Приседания у стены. Ребенок стоит, плотно прижимаясь спиной к стене и медленно «сползает» вниз. Взрослым надо смотреть, чтобы спина была прижата к стене, стопы плотно прижаты к полу. Повторить 10 раз.



- *Упражнение 6*

Вращение стопы. Ребенок сидит на стуле и поочередно вращает стопами (левой ножкой против часовой стрелки, а правой - по часовой стрелке). Повторить 10-15 раз.



- *Упражнение 7*

Исходное положение -сидя. Каждой ногой поднять с пола камешек, веревочку или лоскуток.

- *Упражнение 8*

Корригирующая поза «сидя между пяток». Ребенок стоит на коленях, стопы разведены в стороны носками врозь. Медленно опуститься и сесть между пяток. Сидя таким образом ребенок может играть достаточно долгое время, смотреть мультики. **СТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ПРОВОДИЛ ЭТОЙ ПОЗЕ.**



В постели утром и перед сном, в положении лежа на спине, дети могут двигать и вращать ступнями в стороны, противоположные деформации.

Хорошо заниматься на шведской стенке. Даже простое лазание по перекладинам хорошо тренирует ноги. Так же для тренировки свода стопы хорошо ходить по гимнастической палке (боком, «елочкой», носочками), катать ортопедический мяч стопами (размер мячика подбирается под размер стопы, жесткость средняя).