

Что делать, если у ребенка плоскостопие? (консультация для родителей)

Если Ваш ребёнок жалуется на усталость после прогулки и/или слишком быстро снашивает обувь, то, возможно, у него развивается плоскостопие



Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)

Описание упражнений

Кол-во повторов

Ходьба

а) на носках, руки вверх

по 20-30 сек.

б) на пятках, руки на пояс

в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе

г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

2. Стоя на палке (обруче)

6-8 раз

а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны

б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки 3-4 раза

3. Стоя

а) на наружном своде стоп - поворот туловища лев - прав. 6-8 раз

б) поднимание на носках с упором на наружный свод стопы 10-12 раз

4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут

4-6 раз

5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр. 4-6 раз

6. Сидя

а) сгибание - разгибание пальцев стоп

15-20 раз

б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков 15-20 раз

в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые)

10-12 раз

г) соединить стопы. Колени прямые

10-12 раз

д) круговые движения стопами внутрь,

10-12 раз

е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета

10-12 раз

ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые

6-8 раз

