Зарядка по профилактике плоскостопия в домашних условиях.

Инструктор по ФК
Зверева М.Л.

Зарядка от плоскостопия для детей состоит из 10–20 простых упражнений в зависимости от возраста больного. Делать гимнастику необходимо под наблюдением родителей. Овладеть знаниями по профилактике плоскостопия может любой родитель, даже без медицинского образования.

Зарядка от плоскостопия у детей обязательно **начинается с разминочных упражнений.** Это необходимо для разогрева организма, снятия тонуса с мышц, подготовки мускулатуры к полноценной работе. Разминка включает в себя стандартные задания: наклоны, взмахи руками и ногами, повороты головы, туловища и другие.

Основным упражнением для разогрева является ходьба. Дети должны двигаться по кругу, выполняя следующие указания родителя:

- На носочках — 1–2 минуты. Руки нужно держать на поясе, голову не опускать к груди.
- На носочках по счету и поднимать высоко колени — 1–2 минуты. Ритм не делайте слишком быстрым: раз – пауза – два – пауза – три – пауза и так далее. Ускорить темп выполнения задания можно на последних 10–15 секундах. Попеременно на носочках и пяточках — 2–3 минуты.
- Чередуйте положение ног через 8–15 шагов.

  На внутренних частях стопы — 1 минута.

На внешней части стопы — 1–2 минуты. Разминку проводите весело, задорно, включайте маршевую музыку, подбадривайте «спортсменов».

После 8–10-минутной разминки можно переходить **к выполнению основной части.**

Длительность зарядки без учета разминки — 15 минут. Каждое упражнение нужно повторять 7–10 раз. После разминки ребёнок садится на невысокий стульчик и выполняет следующие задания:

- Отрывает ноги от пола по очереди и сгибает стопу наверх, разгибает с максимальной амплитудой.
- Не меняя исходного положения, поворачивает стопу по часовой стрелке, потом обратно.
- Пишет стопами ровные и широкие круги.
- Катает мячик или палку по полу.
- Сначала каждой ногой, затем обеими.

Затем перемещается на коврик, ложится на спину:

- Приподнимает ноги, хлопает ступнями друг об друга.
- Крутит воображаемый велосипед.
- Сгибает колени, ставит стопы на пол, разводит пятки по сторонам,

задерживает положение на 1–2 секунды.

- Не меняя позу (колени согнуты, стопы упираются в пол), приподнимает пятки, потом носки.
- Переворачивается на живот: Заводит руки назад, поднимает согнутые в коленях ноги. Захватывает руками носок стопы и раскачивается в позе «Лодочка».

Заключительный этап — выполнений упражнений стоя:

- Поднимается на носочки, задерживается в таком положении на несколько секунд, опускается.
- Встает на пяточки, фиксирует позу на 1–2 секунды. Длительность задержки с такой опорой нужно увеличивать постепенно до 5 секунд.
- Ходит по кругу сначала на пятках, потом на носках.
- Полуприседает на пальцах не больше 10 раз.
- Ходит на внешней, затем внутренней части стопы.
- Собирает пальцами ног мелкие предметы (шарики, карандаши, мягкие игрушки) с пола.

Уважаемые родители!

Плоскостопие — серьезный недуг, но весьма хорошо поддающийся коррекции, особенно в дошкольном возрасте. Вовремя обратите внимание на ортопедическую проблему, приложите максимум усилий к ее решению, и через пару лет ножка ребёнка будет выглядеть идеально.