

## ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать давления на суставы и сосуды стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной.

Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см. Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы стоп, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений.

Упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

### *Упражнения для коррекции стопы:*

- \* Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
- \* Ходьба по палке.
- \* Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
- \* Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
- \* Захват, поднятие и перекалывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

С уважением инструктор по физической культуре Амельницкая Наталия Андреевна.