

## Консультация для родителей по плоскостопию ПЛОСКОСТОПНЕ

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Передняя нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют упругие свойства. Своды стоп расплываются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

### УПРОЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СВОДА СТОПЫ

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости – медленно, повторить 10 раз.
4. Ходьба по пальке (так же, как упражнение 3).
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой – повторить 2-5 раз.
6. Катание обруча пальцами ног так же поочередно – в течение 2-3 минут.
7. Приседание на гимнастической палке поперечными сводам стопы, медленно, с опорой на стул – повторить 3-8 раз.
8. Приведение на мяче, медленно, с опорой на стул или балансируя разведёнными в стороны руками – повторить 8-10 раз.
9. Сгибание и разгибание стопы при положении «сидя» на стуле, в среднем темпе – повторить 10-30 раз.

