

# Комплекс гимнастики ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ



Все детки рождаются с плоскостопием. Это связано с тем, что стопа новорожденного не испытывает нагрузки. Позже, когда малыш начинает ходить нужно следить, чтоб сформировался правильный свод стопы. Чтобы этого добиться, необходима обязательная профилактика плоскостопия у детей.

Основным средством профилактики плоскостопия у детей раннего и дошкольного возраста является гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней. Она также благотворно влияет и на общее укрепление организма ребенка. Гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует навык правильной осанки. Физические упражнения, входящие в комплекс гимнастики оказывают хорошее вспомогательное воздействие, улучшают кровоснабжение и тонизируют мышцы, подтягивающие свод стопы.



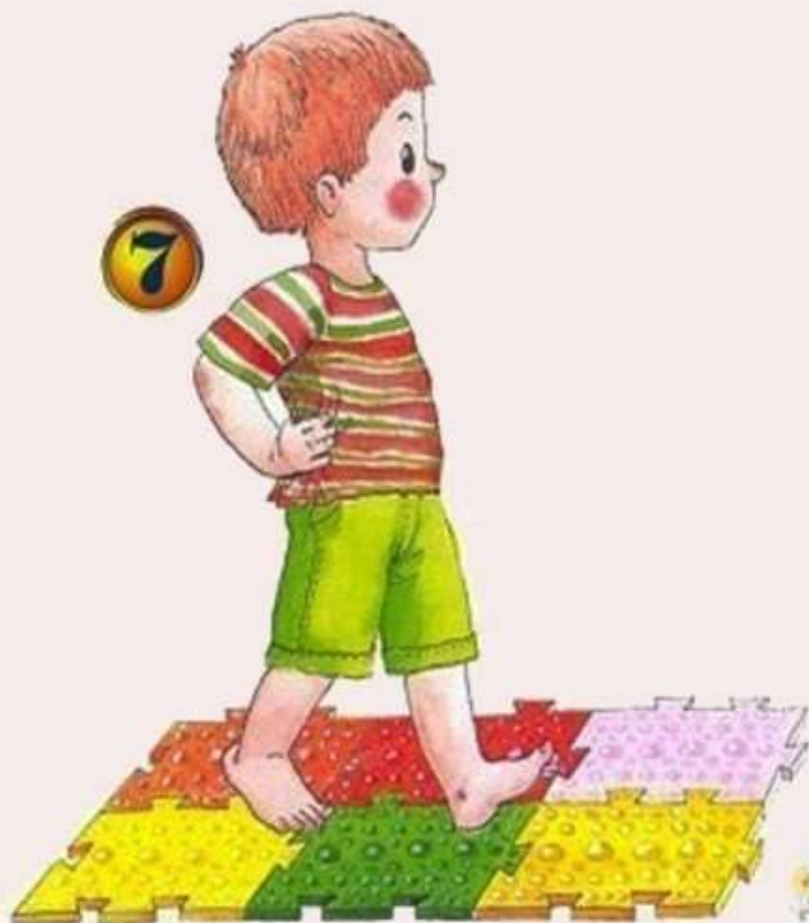
1. Ходьба по коврику  
(руки на пояс, спина прямая)  
1-2 минуты



2. Ходьба на внешней  
стороне стопы  
(руки на пояс, спина прямая)  
1-2 минуты



**7. Ходьба по коврику**  
(руки на пояс, спина прямая)  
2 минуты



**Плоскостопие**  
– это статическая  
недостаточность  
мышечно-связочного  
аппарата стопы. Проще  
говоря, снижение  
ее сводов.

**Как избежать проблемы?**  
Крайне важна профилактика  
плоскостопия у  
детей-дошкольников в  
детском саду, а также у  
подростков в школе и даже у  
взрослых.

**Будьте здоровы!**



3. *Ходьба на внутренней  
стороне стопы*  
(руки на пояс, спина прямая)  
1-2 минуты



4. *Перекаты с пятки  
на носок*  
(руки на пояс, спина прямая)  
3-4 минуты



**5. Ходьба спиной вперед**  
(руки на пояс, спина прямая)  
2 минуты



**6. Ходьба на носочках**  
(руки на пояс, спина прямая)  
1 минуту

