

# Что делать, если у ребенка плоскостопие?



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

#### 1. Ходьба

- а) на носках, руки вверх
- 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

по 20-30 сек.

#### 2. Стоя на палке (обруче)

- а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны
- б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки

6-8 раз

#### 3. Стоя

- а) на наружном своде стоп - поворот туловища лев - прав.
- б) поднятие на носках с упором на наружный свод стопы

6-8 раз

10-12 раз

- 4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и

4-6 раз

#### 5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр.

4-6 раз

#### 6. Сидя

- а) сгибание - разгибание пальцев стоп
- б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков
- в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые)
- г) соединить стопы. Колени прямые
- д) круговые движения стопами внутрь,
- е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета
- ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые

15-20 раз

15-20 раз

10-12 раз

10-12 раз

10-12 раз

10-12 раз

10-12 раз

6-8 раз



Степени продольного плоскостопия