

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПЛОСКОСТОПИЕ?

Если ваш ребенок жалуется на усталость после прогулки и/или быстро снашивает обувь, то, возможно, у него развивается плоскостопие.



Плоская стопа

Нормальная стопа

Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)

1. Ходьба

- а) на носках, руки вверх;**
- б) на пятках, руки на поясе;**
- в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе.**

каждое упражнение выполнять по 20-30 секунд

2. Стоя на гимнастической палке (обруче)

- а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны (6-8 раз);**
- б) передвижение вдоль палки – ставить стопы вдоль или поперек палки (3-4 раза).**

3. Стоя

- а) поднятие на носках с упором на наружный свод стопы (8-10 раз).**

4. Сидя

- а) сгибание-разгибание пальцев стоп (10-15 раз);**
- б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков (10-15 раз);**
- в) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета (10-12 раз).**

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Будьте внимательны к своим детям!