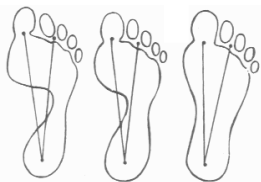
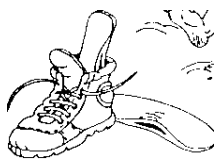


Есть ли у ребенка плоскостопие? Вы можете определить это сами. Положите на пол чистый лист бумаги, намажьте ступни своего чада жирным кремом и попросите встать на лист. Туловище должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела распределялась равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток стопы. Теперь возьмите карандаш и проведите линию соединив середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в срединной части не пересекает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение стопы. Если обе линии расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская.



Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, делать спортивные упражнения. Но хуже всего то, что у него нарушается осанка. А неправильная осанка мешает работе внутренних органов.

Плоскостопие обычно бывает при слабых мышцах и связках стопы. Такому ребенку просто необходимо укреплять стопу. Для этого есть специальные упражнения и средства.



упругие стельки. Хорошая обувь при плоскостопии – дело важное. По каким признакам она выбирается?

- Всегда – кожаный верх. Желательно – кожаная подошва.
- Каблук невысокий; у детской обуви он должен занимать не менее трети длины подошвы. Никаких «платформ». Широкий нос.
- Подошва гибкая, чтобы не только папа мог согнуть при покупке, но и ребенок при ходьбе.

Следует не только носить специальную обувь, но тренировать мышцы стопы и голени. С детства приучите ребенка во время сидячей работы и занятий как бы сгребать подошвами в кучку воображаемый песок. Во время просмотра телепередач положите под ноги ребенка круглую скалку, мячик из твердой резины – пусть катает эти предметы вдоль свода стопы.



А в комплекс утренней гимнастики включите специальные упражнения.



«Массаж ступни»

Сесть на скамейку и втирать ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой ногой – правую . т.д.



«Взберитесь на палку»

Сесть на пол и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем спуститься по палке вниз.



«Разминка балерины»

Сесть на скамейку и упереться пальцами ног в пол. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.



«Игра в шарики и кольца»

Сесть на пол, разложить перед собой в линию несколько колец. Перед кольцом положить по шарiku. Опустить шарики в кольцо поочередно: правой и левой ногой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.



«Вяжите ногами»

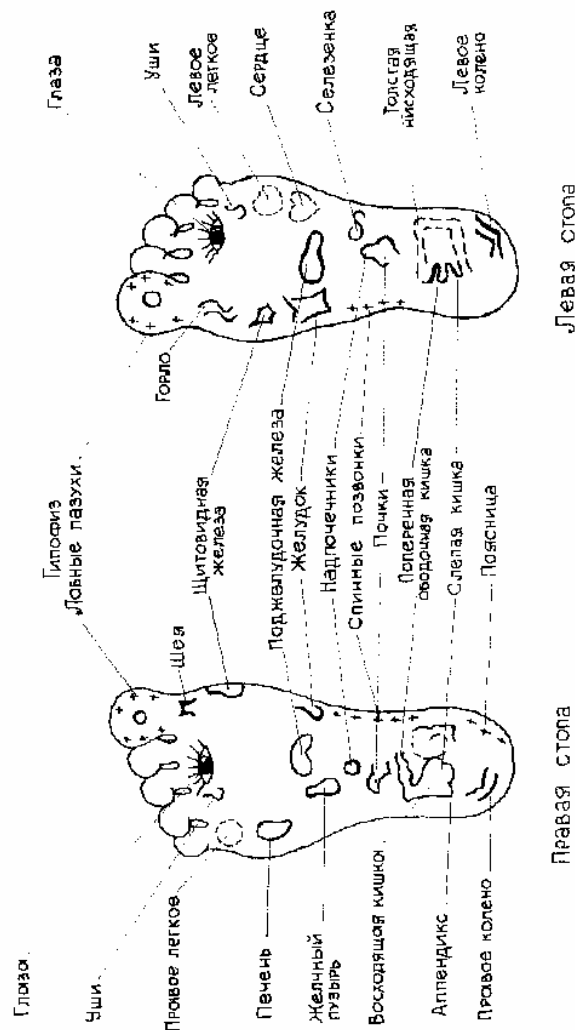
Сесть на пол, согнув ноги в коленях, колени раздвинуть, а ступни сблизить. Пальцами ног взять прутики с нанизанными на них колечками (это могут быть и карандаши). На один прутик перебросить колечко с другого прутика, как петлю при вязании. И т.д.



«Танец на канате»

Начертить на полу линию или положить веревку и попробовать пройти по ней, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и изображать человека, танцующего на канате. Ставить одну ступню вплотную к другой, колени не сгибать. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией – «упадете вниз»!

Активные точки акупунктуры на левой и правой ступнях



МБДОУ № 17 «Белочка»

"Плоска от пятки до носка"



Есть ли у ребенка плоскостопие?

Подготовил учитель по физической культуре
МБДОУ №17 «Белочка»
Хадынский В.А.

Сургут 2026 г.