

Комплекс гимнастики ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

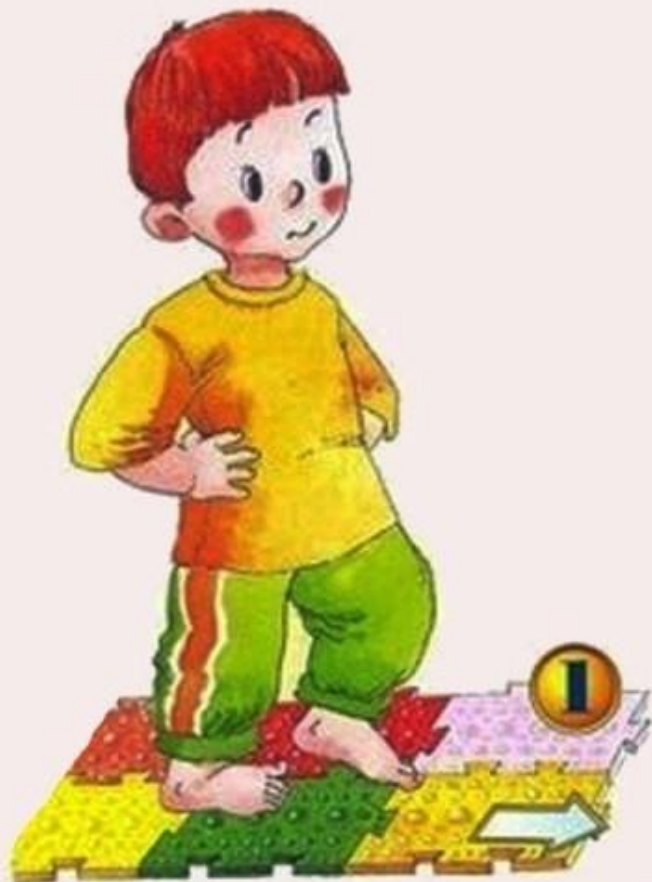


Все дети рождаются с плоскостопием. Это связано с тем, что стопа новорожденного не испытывает нагрузки. Позже, когда малыш начинает ходить нужно следить, чтоб сформировался правильный свод стопы. Чтобы этого добиться, необходима обязательная профилактика плоскостопия у детей.

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.



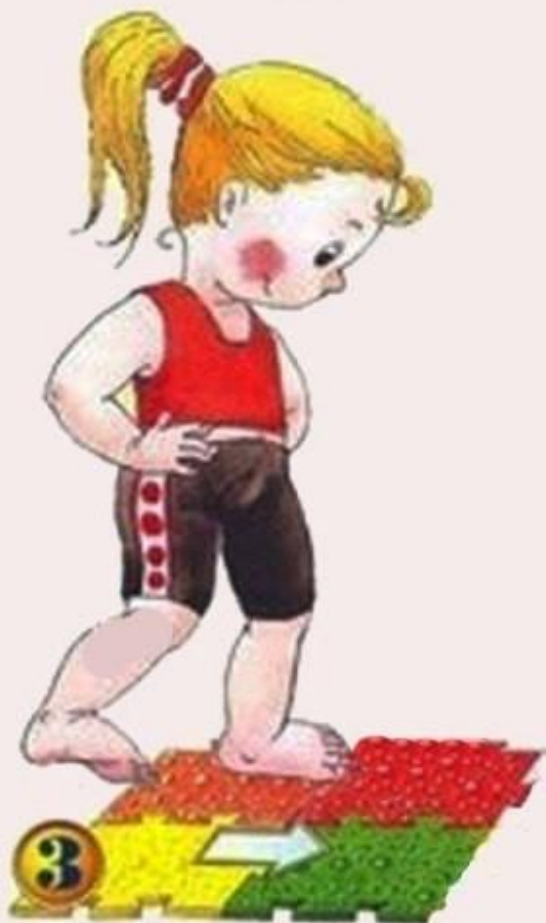
1. Ходьба по коврику
(руки на пояс, спина прямая)
1-2 минуты



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



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

