

***Предупреждение плоскостопия***

***Диагностика плоскостопия.***

***Если следы обуви имеют форму боба, то это нормальная стопа.***

***Своды стоп приподняты и при ходьбе выполняют рессорную функцию.***

***Если же отпечаталась вся стопа – начинается плоскостопие.***

***Если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах –***

***нужна помощь ортопеда.***

***По соотношению самой широкой и самой узкой части следа***

***считается свод нормальным 1:4, уплощенным 2:4, плоским 3:4.***

***Упражнения для укрепления мышц свода стопы:***

***1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо,***

***немного прогнуться, руки на поясе).***

***2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при***

***ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.***

***3. Ходьба по ребристой доске.***

***4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь***

***поднимать выше пятки.***

***5. Ходьба боком по палке, толстому шнуру.***

***6. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.***

***7. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову***

***не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок,***

***толкаясь пяткой.***

***8. Катать палку (d=3 см) вперед-назад (сидя).***

***9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения***

***ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.***

***10. Подняться на носки и выполнять приседание, держать за опору.***