

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Если вас заинтересовала информация о том, какие упражнения используются для профилактики и лечения плоскостопия, то теорию о его возникновении у детей и те последствия, к которым могут привести запущенные случаи плоскостопия, Вы наверняка знаете. Поэтому перейдём от теории, сразу к практическим рекомендациями. И рассмотрим те упражнения, которые для профилактики и лечения будут самыми эффективными:

1. Самое известное и, пожалуй, самое эффективное упражнение исправляющее плоскостопие, проверенное многими поколениями как детей так и взрослых.



Упражнение называется скалка. Малыш сидит на стульчике, а перед ним лежит скалка, бутылка или что-то твёрдое цилиндрической формы. Ребёнок, манипулируя пальчиками ног и ступнями должен перемещать (катать) скалку перед собой во всевозможных направлениях.

2. Аналогом упражнения со скалкой, при исправлении плоскостопия, может стать такой вариант. Малыш всё в том же положении. Сидит на стульчике. Перед ним раскладываются несколько листочков бумаги или ткани. Ребёнок путём сгибания пальчиков на ногах должен скомкать ткань или лист бумаги в комочек. После чего, пользуясь лишь ступнями, разгладить получившейся комочек.

3. Упражнение, не требующее дополнительных приспособлений, но от того не менее эффективное. Ребёнок сидя на стульчике большим пальцем правой ноги должен провести снизу-вверх по голени левой ноги и наоборот. Упражнение выполнять поочередно 4-6 раз каждой ногой.

4. Следующее упражнение из разряда активных. Оно является полезным и для профилактики плоскостопия, и для общего укрепления организма. Это приседания. Только в данном случае существует очень важный нюанс. Пяточки малыша не должны отрываться от пола и на первых порах Вам лучше проконтролировать этот момент.

5. Упражнение с элементами акробатики и эквилибра. Ребёнок, придерживая себя за какой-то устойчивый предмет балансирует стоя на мячике. В этом упражнении обязателен контроль и подстраховка взрослого. Чтобы малыш не в коем случае не получил травму в результате падения.

6. Упражнение аналогичное предыдущему, только более безопасное. Ребёнок сидит на стульчике, одна ножка на полу, другая на мячике. Малыш, поочерёдно меняя ноги катает мячик в разных направлениях. Плюс этого упражнения в его безопасности, а минус в меньшей эффективности из-за меньшей нагрузки на стопу.

7. С мячиком можно выполнять ещё одно упражнение. Ребёнок сидит на стульчике сжимая мячик ступнями. Поднимает их пытаясь удержать мячик в воздухе хотя бы в течении нескольких секунд.

8. Ходьба на кончиках пальцев также является довольно эффективной.

Конечно, выполнять все упражнения для устранения плоскостопия за раз не стоит. Это, во-первых, может утомить малыша, а во-вторых, дать избыточную нагрузку на мышцы и суставы. Составьте комплекс упражнений так, чтобы за раз на него затрачивалось не более 10-15 минут и выполняйте его 2-3 раза в день. При составлении комплексов старайтесь комбинировать упражнения. Разнообразие будет дополнительным стимулом и для ребёнка. А регулярные занятия наверняка окажут свой положительный эффект. И плоскостопие Вы будете вспоминать лишь как маленькую неприятность.

