



## **ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ**



*Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста, на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, а также недостаточно укреплены мышцы. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и в стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также и на состояние осанки и позвоночника ребёнка. Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечнососудистой, дыхательной и др.)*

**профилактика**

**плоскостопия**

**Плоскостопие** — деформация стопы, характеризующаяся понижением её основ.

### **Профилактика:**

*Ношение рациональной обуви. Ходьба босиком по неровной почве, глубокому песку, гальке. Укрепить мышечно-связочный аппарат стопы и голени помогает массаж, электростимуляция большеберцовых мышц.*





### *В положении стоя:*

- 1. Приподнимание на носках с упором на наружный край стопы.*
- 2. Повороты туловища при фиксированных стопах.*
- 3. Полуприседания и приседания, стоя поперёк палки.*
  - 4. Ходьба по палке.*
- 5. Ходьба по ребристой доске.*
- 6. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.*
- 7. Ходьба по поролоновому матрацу.*
- 8. Ходьба по массажному коврику.*

### *В положении сидя:*

1. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев ног.
2. Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его с пола. (можно чередовать мячи большой, маленький)
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика.
4. Захватывание и поднимание с пола пальцами ног мелких предметов.
5. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.

### *В положении лёжа на спине:*

1. Поочерёдное и одновременное оттягивание носков ног.
2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны.
3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы охватив её.
4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочерёдное и одновременное приподнимание пяток от пола.