

Корректирующая гимнастика

(с целью профилактики плоскостопия)

При слабых мышцах и связках стопы у ребенка может развиваться плоскостопие. Малыш с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.

Для предупреждения плоскостопия у детей дошкольного возраста следует выполнять следующие рекомендации:

а) обувь должна быть нетесной,

задник - жестким,

подошва- эластичной,

каблук - не более 8 миллиметров

б) дети не должны ходить дома в теплой обуви

в) необходимо выполнять упражнениями:

ходьба на носках,

ходьба на наружных краях стоп,

ходьба по песку, гальки ,неровной поверхности;

г) делать для ног холодные ванны;

д) делать массаж стоп;

е) плавать.