

# Комплекс гимнастики ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ



Все детки 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.



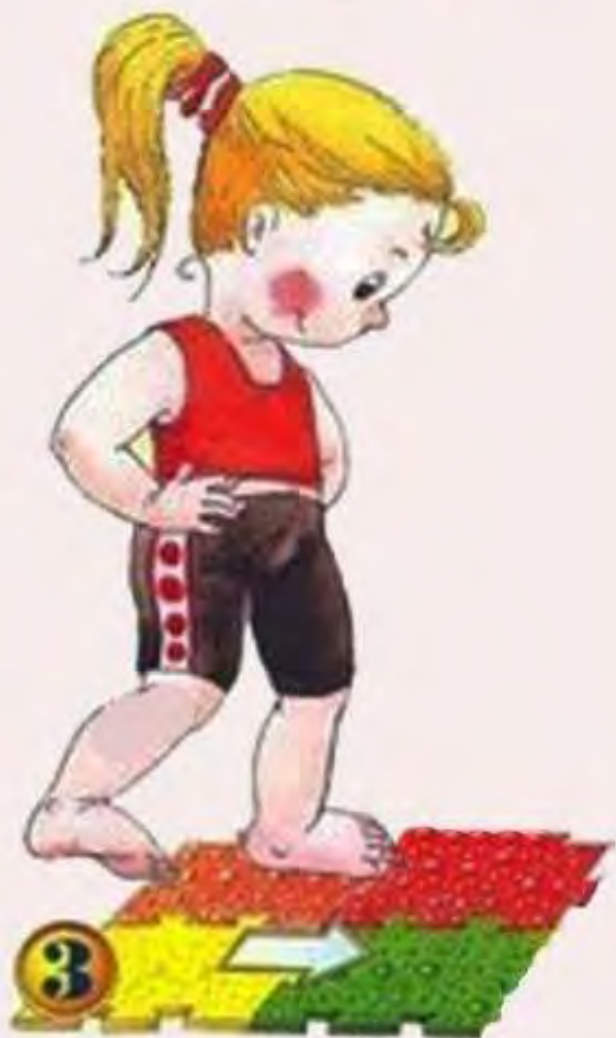
**1. Ходьба по коврику**  
(руки на пояс, спина прямая)  
1-2 минуты



**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

