

«Топ-топ, топает малыш!»

Материал подготовила инструктор по физической культуре
Секретёва Юлия Сергеевна.

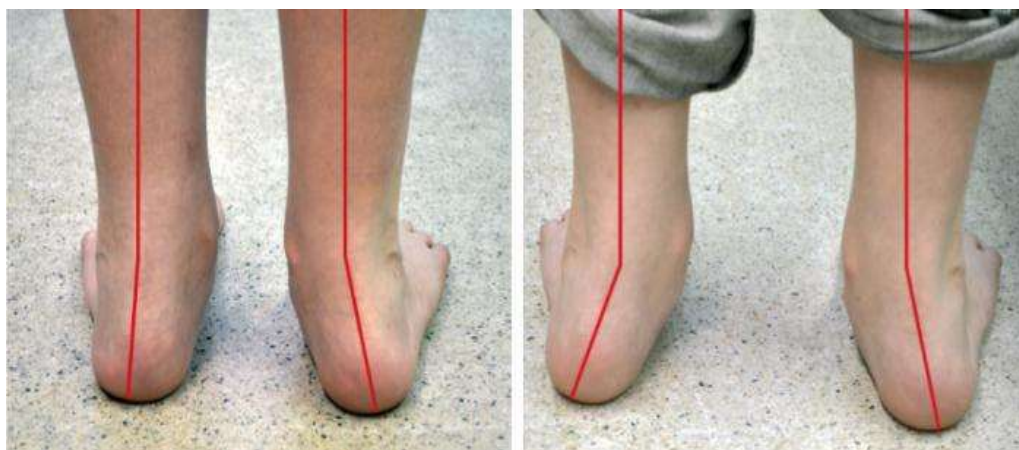
Здоровая спина-здоровое тело

*Формирование правильной осанки начинается
с первыми шагами ребенка.*

Поэтому очень важно обращать внимание на правильную
постановку стоп вашего малыша.

Если вы заметили

- плоско или X-образная форма стопы, искривление их
внутрь,



- **уплощение стоп,**



- **икс -образные ноги**

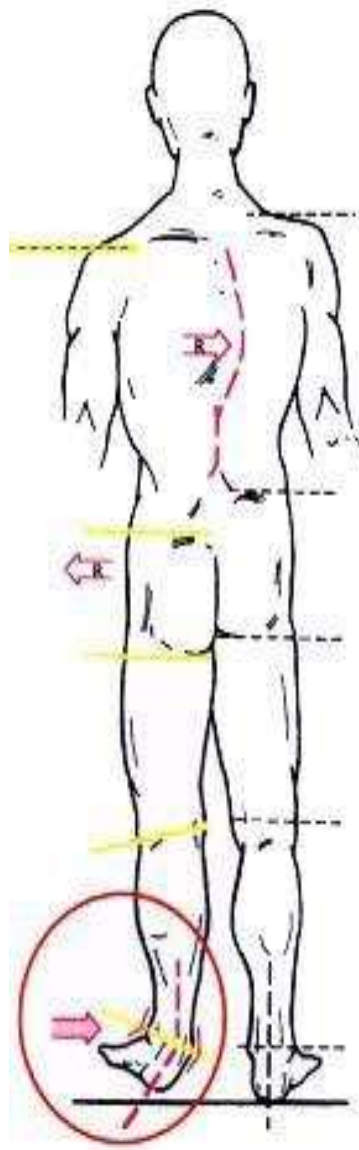


то, скорее всего, это

плоско-вальгусная деформация стоп.

В этой ситуации необходимо обратиться к врачу - ортопеду для постановки правильного, точного диагноза и степени нарушения.

При своевременном обращении к специалисту
можно избежать проблем со спиной в будущем



Однако и сами родители в домашних условиях могут проводить профилактику данного заболевания, в дополнение к тем обязательным процедурам, которые назначит вам врач.

Существуют специальные упражнения при плоско-вальгусной деформации стоп!!!!

- ✓ Прокатывание мяча (диаметр 15-20 см) ногой от носка к пятке
- ✓ Круговые движения стопой на мяче по и против часовой стрелки
- ✓ Хождение на внешней стороне стопы
- ✓ Хождение босиком (в летний период) по неровным поверхностям (земле, траве, гальке), в зимний период по ортопедическим дорожкам



- ✓ Прокатывание ногами гладких или ребристых палок (диаметр 3-5 см)
- ✓ Перекачивания с носка на пятку и обратно
- ✓ Одной ножкой поглаживание другой снизу вверх. (Можно приговаривать: «Правая ножка хорошая. Левая ножка тоже хорошая»)
- ✓ Поднимание с пола ногой мелких предметов (можно использовать игрушки из киндер-сюрпризов)
- ✓ Приседания – пятки вместе, носки врозь, колени развести в стороны

- ✓ Полукруговое вращение стоп в стороны
- ✓ Поймать мамин пальчик ножкой
- ✓ Сгибание стоп к себе и от себя
- ✓ Разведение стоп в стороны
- ✓ Полукруговое вращение стоп в стороны
- ✓ Велосипед лежа на спине
- ✓ Разворачиваем стопы пальчиками наружу лежа на животе
- ✓ «Лягушечка» лежа на животе

*Ежедневные профилактические упражнения
помогут вам быстрее справиться с этим видом
нарушений!!!*