

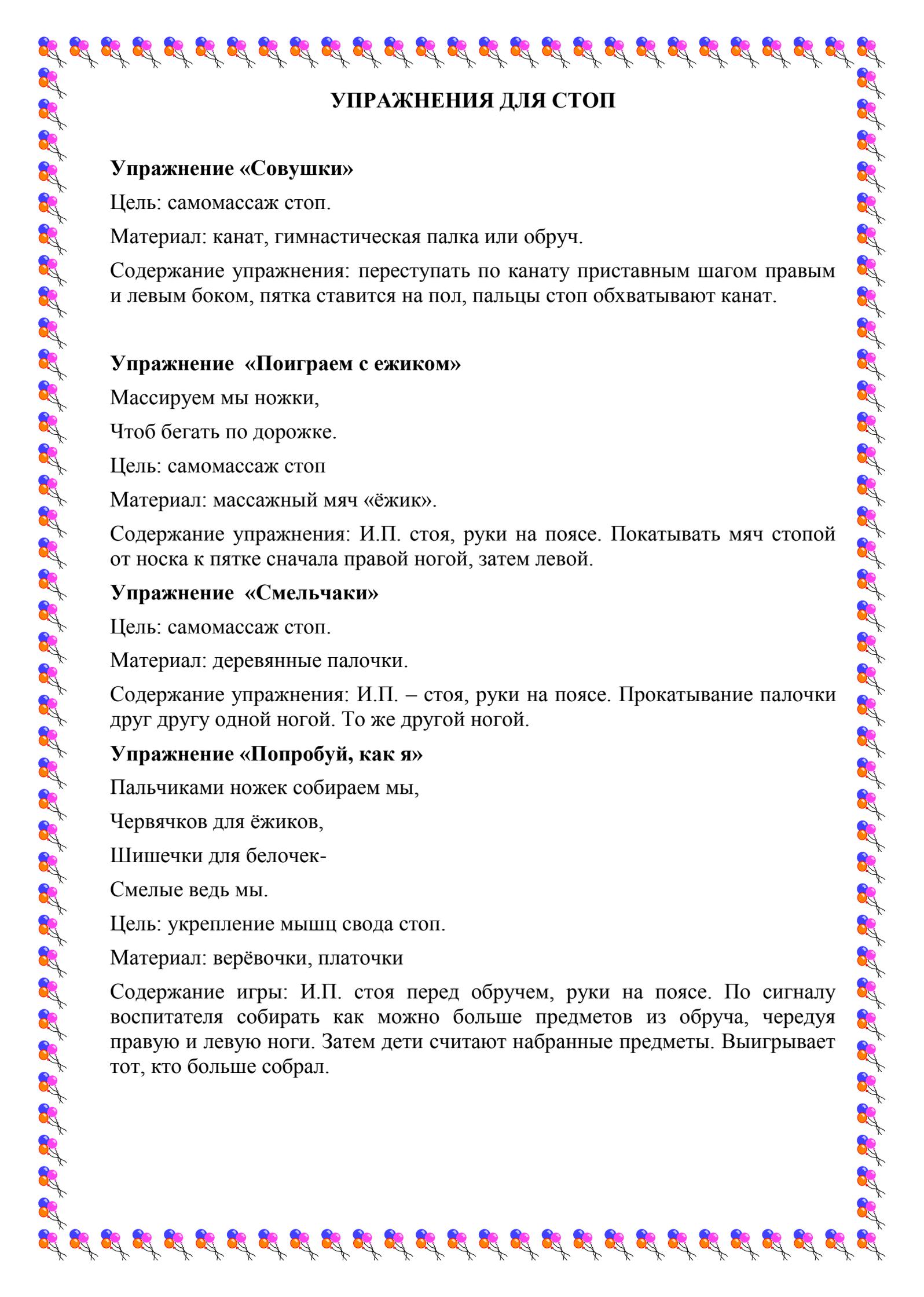
ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Свод стопы формируется у детей 3–4 лет. Поэтому с детьми этого возраста необходимо регулярно выполнять упражнения, которые помогут сформировать и укрепить мышцы свода стопы и предотвратить развитие плоскостопия. Упражнения для стоп выполняют босиком.

Правильно сформировать и укрепить мышцы свода стопы так же поможет хождения босиком по земле, песку, камушкам, в воде, плавание, езда на велосипеде и танцы.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП

Упражнение «Совушки»

Цель: самомассаж стоп.

Материал: канат, гимнастическая палка или обруч.

Содержание упражнения: переступать по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат.

Упражнение «Поиграем с ежиком»

Массируем мы ножки,

Чтоб бегать по дорожке.

Цель: самомассаж стоп

Материал: массажный мяч «ёжик».

Содержание упражнения: И.П. стоя, руки на поясе. Покатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

Упражнение «Смелчаки»

Цель: самомассаж стоп.

Материал: деревянные палочки.

Содержание упражнения: И.П. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу одной ногой. То же другой ногой.

Упражнение «Попробуй, как я»

Пальчиками ножек собираем мы,

Червячков для ёжиков,

Шишечки для белочек-

Смелые ведь мы.

Цель: укрепление мышц свода стоп.

Материал: верёвочки, платочки

Содержание игры: И.П. стоя перед обручем, руки на поясе. По сигналу воспитателя собирать как можно больше предметов из обруча, чередуя правую и левую ноги. Затем дети считают набранные предметы. Выигрывает тот, кто больше собрал.

Упражнение «Силачи»

Мы платочки в ножки взяли,
И немного помахали.

Цель: укрепление мышц свода стоп.

Материал: платочки.

Содержание игры: И.П. стоя, руки на поясе, разложенный платочек на полу перед ногой. Под музыку захватить платочек одной ногой, помахать им, положить. То же другой ногой. Выигрывает тот, кто не уронит платочек ни разу.



Упражнение «Нарисуем фигуру»

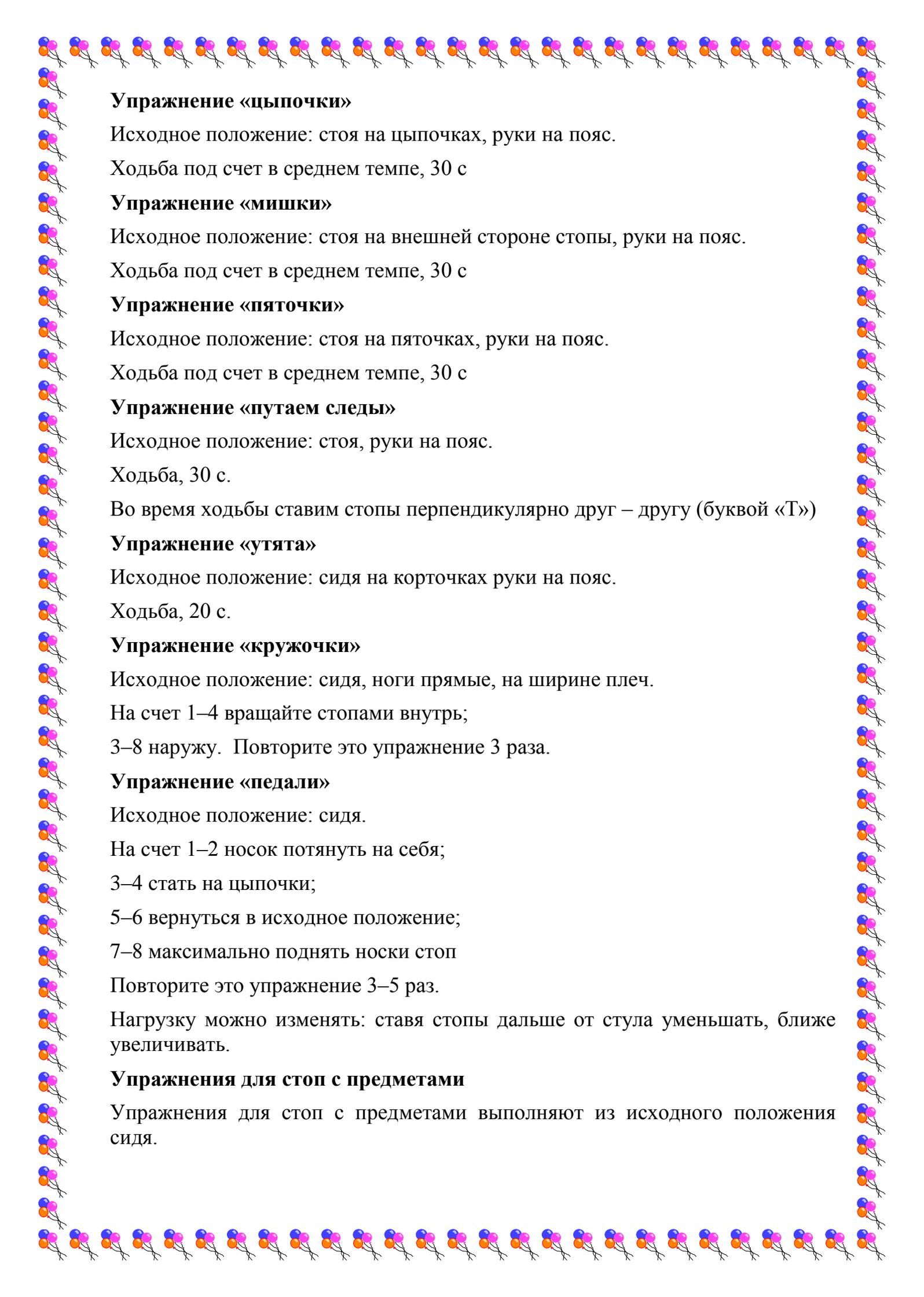
Мы умеем рисовать, ручками и ножками.

Ножки будут выполнять, замыслы художников.

Цель: профилактика и коррекция плоскостопия, укрепление мышц свода стоп.

Материал: фломастеры, бумага.

Содержание игры: И.П. стоя, руки на поясе, фломастер зажат пальцами одной ноги. Под музыку дети рисуют фломастером на бумаге изображение какой-либо геометрической фигуры. То же другой ногой.



Упражнение «цыпочки»

Исходное положение: стоя на цыпочках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «мишки»

Исходное положение: стоя на внешней стороне стопы, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «пяточки»

Исходное положение: стоя на пяточках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «путаем следы»

Исходное положение: стоя, руки на пояс.

Ходьба, 30 с.

Во время ходьбы ставим стопы перпендикулярно друг – другу (буквой «Т»)

Упражнение «утята»

Исходное положение: сидя на корточках руки на пояс.

Ходьба, 20 с.

Упражнение «кружочки»

Исходное положение: сидя, ноги прямые, на ширине плеч.

На счет 1–4 вращайте стопами внутрь;

3–8 наружу. Повторите это упражнение 3 раза.

Упражнение «педали»

Исходное положение: сидя.

На счет 1–2 носок потянуть на себя;

3–4 стать на цыпочки;

5–6 вернуться в исходное положение;

7–8 максимально поднять носки стоп

Повторите это упражнение 3–5 раз.

Нагрузку можно изменять: ставя стопы дальше от стула уменьшать, ближе увеличивать.

Упражнения для стоп с предметами

Упражнения для стоп с предметами выполняют из исходного положения сидя.

Упражнения для стоп с мячиком

Упражнения для стоп с мячиком не только укрепляют мышцы стопы, но и развивают у малышек координацию. Для выполнения этих упражнений вам понадобится стул, небольшой (теннисный) мячик.

Катание мячика ногами попеременно:

от пятки к носку и обратно;
по кругу, по часовой стрелке, против стрелки носком, пяткой;
«восьмеркой».

Повторите это упражнение правой и левой ногой по 5–7 раз.

Упражнения для стоп с гимнастической палкой

На счет 1–2 перекачивайте палочку ногой от носка к пятке;
3–4 обратно;
5–6 то же только носком;
7–8 то же только пяткой.

Повторить это упражнение 3–7 раз.

Упражнения для стоп с роликовым массажером

Перекачивание стопами роликов массажера массирует мышцы стоп, способствует их расслаблению и стимуляции рефлекторных точек.

