## Гимнастика для стоп как средство профилактики плоскостопия

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 стоп.

Предлагаемые нами упражнения можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, как в специально-организованной деятельности, так и в самостоятельной двигательной деятельности воспитанников.

При выполнении комплексов гимнастики для стоп мы используем упражнения из различных исходных положений, но для обеспечения разгрузки стоп наиболее эффективны упражнения из исходных положений сидя и лёжа.

Хорошо когда такая гимнастика сопровождается легко запоминающимися детям стихами или потешками. Дети, повторяя запомнившееся четверостишие, с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту и в самостоятельной игровой деятельности.

**Упражнения из И.п. стоя.**

[](http://www.igromagazin.ru/kalendari-i-chasy/)

|  |  |
| --- | --- |
| «Часы» Стрелки в часиках живут. И по кругу всё идут. Сосчитают все минутки, Дважды круг пройдут за сутки. | *Ходьба приставным шагом по обручу,положенному на пол.*  20 сек |
| «Шли бараны по дороге» Шли бараны по дороге, Промочили в луже ноги Раз, два, три, четыре, пять, Стали ноги вытирать – Кто платочком, Кто тряпицей, Кто дырявой рукавицей. | *Ходьба на носках.* *Ходьба на пятках.* *Приподниматься на носках  в соответствии со счетом.* *Проводить правой стопой по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену и обратно, ступня как бы обхватывает голень.То же левой ногой. 6—8 раз.* |

**Упражнения из И.п. сидя на стуле.**

[](http://6o9.ru/2009/12/vesyolaya-karusel-2/)

Два веселых гуся

|  |  |
| --- | --- |
| Жили у бабуси Два весёлых гуся | *Поджимать и выпрямлять пальцы ног.* |
| Один серый, Другой белый, Два весёлых гуся. | *Приподнимать от пола поочередно носки и пятки.* |
| Вытянули шеи, У кого длиннее | *Приподнимать над полом и одновременно разводить пятки в стороны.* |
| Один серый, Другой белый, У кого длиннее. | *Приподнимать над полом и одновременно разводить носки в стороны.* |
| Мыли гуси лапки В луже у канавки. | *Вращать стопами в правую и левую сторону с небольшим усилием в сторону большого пальца.* |
| Один серый, Другой белый Спрятались в канавке, | *Поджимать пальцы,держа ноги на внешнем крае стопы.* |
| Вот кричит бабуся: «Ой, попали гуси: | *Разводить носки врозь, пятки вместе.* |
| Один серый, Другой белый - Гуси мои, гуси!» | *Разводить пятки врозь, носки вместе.* |
| Выходили гуси, Кланялись бабусе, | *Поджимать и выпрямлять пальцы ног, продвигая стопу вперед не отрывая от пола.* |
| Один серый, Другой белый - Кланялись бабусе. | *Приподнимать от пола носки.* |

**Упражнения из И.п. стоя, держась за спинку стула.**

|  |  |
| --- | --- |
| Наши ножки с утра Делают зарядку. Вот так встанут на носочки, А потом на пятки | *Приподниматься на носках,с переносом тяжести тела на пятки.* *Повторить 8 – 10 раз.* |
| На носочках постоим Вместе в даль все поглядим, Опускаемся на пятки - Танцевать начнём в присядку | *Приподниматься на носках  с одновременным разведением пяток* *Приседания, на полной стопе.* *Повторить 8 – 10 раз.* |
| Снова на носках стоим, Вправо, влево поглядим. Опускаемся на пятки, Мы закончили зарядку | *Приподниматься на носках,*  *Опускаться на всю стопу.* *Повторить 8 – 10 раз.* |

**Соревновательная игра «Каракатица»**

Цель: Быстро пробежать от старта до финиша, перекатывая стопами массажный мячик или гимнастическую палку.

Содержание: Участник принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. По сигналу воспитателя «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до ориентира, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать мячик.