ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

  Ортопедическая гимнастика – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

 Детская стопа – очень хрупкий важный механизм, от работы которого зависит правильное формирование опорно-двигательного аппарата и всего организма.

Целью ортопедической гимнастики - является укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений.

В проведении ортопедической гимнастики существуют свои особенности. Гимнастика должна проходить регулярно и последовательно. Дети выполняют упражнения босиком. Также необходимо помнить, что взрослый является активным участником, помощником в проведении ортопедической гимнастики; Для детей старшего возраста занятие не должно превышать 25 минут. И заканчивается ортопедическая гимнастика закаливающими процедурами.Для укрепления свода стопы полезно лазанье по гимнастической лестнице, канату. Ходьба по доске, бревну, которая развивает не только свод стопы, но и является хорошим средством для предупреждения косолапости и плоскостопия у детей. Эффективными являются упражнения с предметами, моделирующими свод стопы, с использованием природного материала.

Для профилактики и лечения плоскостопия у детей предлагаю следующий комплекс упражнений:

1. Катание по полу ступнями скалки или небольшого мяча.

2. На пол укладывается салфетка, которую предлагают смять с помощью стопы.

3. Ребенку предлагают собирать пальцами ног и перекладывать с места на место разбросанные на полу предметы.

4. Круговые движения ступнями наружу и внутрь.

5. Стоя на носочках, сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.

6. Захватывать обеими стопами мячик и приподнимать его, удерживая между стоп.

7. Поочередно ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.

8. Перекатывание с пятки на носок.

9. Ходьба по бревну, лазанье по канату.

**Зачем нужна дорожка здоровья?**

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершено без труда улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

**Босохождение**

 Для закаливания стоп используют босохождение по водяной дорожке, траве, земле. При ходьбе в помещении температура пола не желательна ниже 18 градусов. Ослабленным детям рекомендуют начинать хождение в носках, а через неделю - босиком. Начинают процедуры с 3-5 минут, постепенно увеличивая по 1 минуте в день. Перед обуванием моют ноги прохладной водой, начальная температура воды 36-35, с последующим снижением на 1градус в день до 20 градусов.

Босохождение полезно не только как профилактика плоскостопия и элемент закаливания к холоду. Ходьба босиком по горячему песку, холодной гальке, хвойным иглам тонизирует, а по теплому песку, дорожной пыли, траве - успокаивает. Ходьба босиком по колючим поверхностям: стерне, шишкам и другим колючим материалам желательно природного происхождения запускает «рефлекс избегания», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц, увеличением свода стопы и удаления мягких тканей в области свода от колющих поверхностей.

***Упражнения для лечения плоскостопия***

**Во время ходьбы** (эти упражнения выполняются по 20-30 секунд каждое):
Руки подняты вверх, ходьба на носках;
Руки на поясе, ходьба на пятках;
Руки на поясе, ходьба на наружной стороне стоп при согнутых пальцах ног.
**Стоя**:
Опираясь на наружные своды стоп выполнять повороты туловища (по 6-8 раз);
Подъемы на носках, опираясь на наружные своды (по 10-12 раз).
**Сидя**:Сгибание пальцев на ногах (по 15-20 раз);
Выпрямить колени, потянуть носки на себя (по 15-20 раз), затем по мере возможности соединить подошвы ног (по 15-20 раз);
Круговые движения стоп (по 10-12 раз в каждую сторону);

Вставьте между пальцами ватные или поролоновые шарики и старайтесь сжать их пальцами стоп (10-15 раз);

Оденьте на пальцы стопы резинку и разводя пальцы стопы старайтесь растянуть ее (10 -15 раз);



Оденьте резинку на большие пальцы обеих стоп и растягивайте ее (10-15 раз);



Захват пальцами ног лежащих на полу мелких предметов и подъем на небольшую высоту (по 10-12 раз);



Выпрямить колени, захват пальцами ног небольшого мячика (по 10-12 раз), затем попытаться подбросить его и поймать стопой (по 10-12 раз);
Катание маленького масажного мяча под сводами стоп;

Удерживая стопой мяч или специальный массажный валик перекатывать его по подошве от стопы к пятке (по 10-15 раз);
Расстелить полотенце и пальцами ног сомнуть его, чтобы получились складки, затем расправить их и поднять полотенце (по 5-10 раз).

 **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

***Упражнения с гимнастической палкой малого размера*

1. "*Перешагни через палку*".**
Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать внизу за концы, горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и обратно. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

**2. "*Перешагни сидя*".**

Сидя, ребенок держит палку за концы. Переносит поочередно ноги через палку, а затем возвращает их обратно.

**3. "*Подними палку ногами*".**
Сидя, одной ногой придерживать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять ее.

**4. "*Перенеси ноги через палку*".**
Лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в исходное положение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.kddu.edu.mhost.ru/34/image/shkola_4_1.gif | http://www.kddu.edu.mhost.ru/34/image/shkola_4_2.gif | http://www.kddu.edu.mhost.ru/34/image/shkola_4_3.gif |
| 1. *Перешагни через палку.* | 2. *Перешагни сидя.* | 4. *Перенеси ноги через палку.* |

**5. "*Пройди по палке*".**
Ребенок ходит по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая его за руку.

**6. "*Пройди по палке боком*".**
Ребенок передвигается боком по палке приставными шагами.

***Упражнения с мячом среднего размера***

**1. "*Подними мяч ногами*".**
Сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади (на предплечья). Захватить стопами мяч, поднять его повыше.
**2. "*Переложи мяч ногами*".**
Исходное положение прежнее. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.
**3. "*Перекинь мяч ногами*".**
Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову.
**4. "*Подкати мяч*".**
Сесть, положить мяч на пол перед собой, руками опереться сзади (на предплечья), стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.
**5. "*Футбол*".**
Ребенок водит мяч ногами.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

***Упражнения с толстой веревкой или скакалкой***

**1. "*Сложи веревку*".**
Ребенок сидит и пытается вытянутую на полу веревку собрать пальцами ног.
**2. "*Подними веревку*".**
Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку положить перед выпрямленными ногами. Захватить веревку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время.

|  |
| --- |
| http://www.kddu.edu.mhost.ru/34/image/shkola_4_6.gif |

**3. "*Пройди по веревке*".**
Положить вытянутую веревку на пол и предложить ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.
**4. "*Прыжки через веревку боком*".**
Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево боком перепрыгивать через веревку, продвигаясь вперед.

**5. "*Прыжки через какалку*".**