Смирнова Нина Евгеньевна

Комплексы упражнений для предупреждения плоскостопия у детей. Большое значение для осанки и развития движений имеет формирование стопы, предупреждение плоскостопия. Плоская стопа может вызвать изменения скелета, а также нарушить всю работу организма. Ребёнок, страдающий плоскостопием, подвержен быстрому утомлению во время ходьбы и стояния, у него появляются боли. Предупредить плоскостопие можно путём подбора соответствующих упражнений. Целью, которых должно быть развитие и укрепление мышц пальцев ног, самой стопы, голени. Занятия проводятся обязательно босиком и желательно несколько раз в день по 10 минут. Утром во время утренней гимнастики Днём – после дневного сна. Вечером – перед сном. Рекомендуемый курс – 6-9 месяцев.

Комплекс №1 ( ходьба с различным положением стопы)

1.«Великан» Ходьба на носочках, подняв прямые руки вверх, ладонями внутрь. Мы становимся всё выше, Достаём руками крышу. На носочки поднимись. И макушечкой тянись! Солнце в небе высоко – Дотянуться нелегко. С каждым шагом – выше, выше. Будем к солнышку поближе!

2. «Птички» Ходьба на пятках, руки в «крылышках», локти прижаты к туловищу, лопатки соединены. Руки в «крылышки» сложили. И на пятках походили.

3. «Мишка – Топтышка» Ходьба на наружном своде стопы, руки на поясе.

А теперь походим на наружном своде!

4. «Страус» Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе.

Ноги страус так легко поднимает высоко!

Идём по страусиному – ноги будут сильными!

5. «Домик» Ходьба, опираясь на руки, колени не сгибать.

Опирайся на руки и не гни колени, В этом упражнении места нет для лени!

6. «Уточка» Ходьба в полуприседе, руки на коленях, спина прямая.

Я сейчас как уточка похожу минуточку.

7. Буква «Т» Ходьба с разворотом стопы в виде буквы «Т»

А теперь – внимание: буква «Т» - задание!

Комплекс №2 «Здоровые стопы»

Упражнения, способствующие формированию стопы.

Тренируем ножки мы,

Знаем упражнения.

Чтобы стопы укрепить,

Надобно терпение.

1. И.п. – сидя на стуле. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе. Вращения производить от наружного края стопы к внутреннему.
2. И.п. – тоже. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их.
3. И.п. – сидя на полу, опираясь руками сзади Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, верёвку и приподнимать их.
4. И.п. – тоже. Захватить пальцами ног предметы, подтянуть ноги к себе, затем выпрямить их, переложить предметы вправо и влево.
5. И.п. – тоже. Карандаш (мел, палочку) захватить всеми пальцами ноги, повернуть стопу наружным краем книзу и рисовать на полу (песке) прямые линии, кружочки и т.д.
6. И.п. – тоже. Захватить носок пальцами ноги, натягивать его на другую ногу, другая нога «старается» влезть в носок.
7. И.п. – тоже. Собрать стопами верёвку, растянутую на полу перед ребёнком (длина 2 – 2,5 метра)
8. Тоже упражнение, но верёвку собрать пальцами ног.
9. И.п. – тоже. Сесть друг против друга. Перекатывать друг другу мячик, отталкивая его ногами (стопами).
10. И.п. – тоже. Передавать мяч ногами(стопы обхватывают мяч)
11. И.п. – тоже. Передавать мешочек с песком( одной стопой придерживать мешочек снизу, другой – сверху).
12. И.п. – тоже. Катать стопами гимнастическую палку вперёд и назад.
13. Ходьба по гимнастической палке боковым приставным шагом. Прямо – «ёлочкой»( с разведением стоп) и с разнообразным положением рук(внизу, в стороны, на поясе, за головой). Во время ходьбы сохранять правильную осанку.
14. Ходьба по массажному коврику или самомассаж стоп «колючим» мячиком.