

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида "Аленький цветочек"

***Упражнения, рекомендуемые детям
для профилактики плоскостопия
в виде домашних заданий***



ПОДГОТОВИЛ:
Горбова Ю.А.
инструктор ФИЗО

В целях борьбы с этой весьма распространенной деформацией предупреждать её следует с раннего детства, тем более, что стопа особенно интенсивно формируется в первые три года.

Лучшим профилактическим средством является ежедневная гимнастика, массаж.

В дошкольном и школьном возрасте необходимо включать как в комплексы ежедневной утренней гимнастики, так и в физкультурные занятия специальные упражнения, укрепляющие свод стопы.

Однако гимнастика для детей с плоскостопием не должна состоять только из упражнений, укрепляющих мышцы ног.

Такая гимнастика будет вызывать утомление мышц стопы.

Специальные упражнения для стоп должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями для мышц верхних конечностей, плечевого пояса, нижних конечностей, тем более, что плоскостопие возникает чаще у ослабленных детей.

В целях разгрузки мышечно-связочного аппарата стопы и голени необходимо проделывать специальные упражнения в положении сидя и лёжа.

Основными видами упражнений при плоскостопии являются подошвенное сгибание (оттягивание носков вниз) и супинирование стоп (поворот внутрь). Следует избегать прониравания стоп: это движение усиливает патологическое состояние связочно-мышечного аппарата стоп и голени.

Помимо систематических занятий физическими упражнениями в детском саду, рекомендуются ежедневные занятия дома.

Все упражнения должны выполняться босиком.

1. Упражнение "каток" - ребенок катает вперед-назад мяч, скалку, или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

2. Упражнение "разбойник" - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

3. Упражнение "маляр" - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по



подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. "Поглаживание" повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

4. Упражнение "сборщик" - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, ёлочные шишки и др.), и складывает в кучки.

Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает предметы из одной кучки в другую.

Следует не допускать падение предметов при переносе.

5. Упражнение "художник" - ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. Упражнение "гусеница" - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола.

Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

7. Упражнение "кораблик" - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу» постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

8. Упражнение "мельница" - ребенок, сидя на полу с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в двух направлениях.

9. Упражнение "серп" - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на под (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

10. Упражнение "барабанищик" - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касается пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.



11. Упражнение "окно" - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

12. Упражнение "хождение на пятках" - ребенок ходит на пятках; не касаясь пола пальцами и подошвами.

Продолжительность таких занятий 10 минут.

Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скалку - на одной и на двух ногах.

**И ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ И
КРАСИВЫМИ!**

