

«Капельки здоровья»

Упражнения, рекомендуемые детям для профилактики и коррекции плоскостопия в домашних условиях. (для выполнения совместно с родителями)

Плоскостопие – это заболевание, которое чаще всего возникает в детском возрасте, но влияет на всю последующую жизнь.

Такая, казалось бы, незначительная проблема, на самом деле, негативно влияет на опорную функцию. Как следствие, в нижних конечностях ухудшается кровообращение, появляются боли и судороги. Стопы часто холодные и имеют синеватый оттенок. Портится осанка и меняется походка – колени полусогнуты, руки двигаются хаотично, а ноги – громко топают. На ходьбу ребенку приходится тратить больше сил. Нормальная амортизация отсутствует, а легкость и плавность передвижения полностью утрачивается.

Стопа интенсивно формируется в дошкольный период, поэтому так важна своевременная профилактика и лечение плоскостопия у детей. В данный период роста организм ребенка отличается высокой пластичностью, что позволяет остановить или исправить нарушения в формировании стоп. Для этого все усилия направляются на укрепления мышц и связок стоп.

Существует комплекс простых, но чрезвычайно полезных упражнений, которые помогут избежать **плоскостопия**, если их регулярно выполнять. Все упражнения должны выполняться босиком.

Комплекс начинается с положения, сидя на стуле. В этом положении выполняются следующие упражнения:

1. сгибание и разгибание пальцев ног
2. поочерёдное отрывание от пола пяток и носков
3. круговые движения стопами
4. натягивание носков в направлении к себе и от себя
5. максимально возможное разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола

Следующие упражнения выполняются в положении стоя:

1. поднятие тела на носках вверх
2. стойка на рёбрах внешней стороны стопы
3. приседание без отрыва пяток от поверхности пола

Также рекомендуется периодически ходить на пятках, носках или внешних сводах стоп.

Игровые упражнения:

- Катание скалки или бутылки воды
(положить на пол один из этих предметов и попросить ребенка катать его ступнями вперед-назад)

- Носить на голове подушку (ходить «Елочкой», на внутренней и внешней стороне стопы)
- Пальцами ног поднимать с пола карандаши, конфеты, фантики, конструктор (*Лего*), Фломастеры, игрушки из киндер сюрприза (*не острые*)

Упражнения с речевым сопровождением.

«Ежик»

И.П. - сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.
 Этот мячик так хорош! (катать стопой мяч вперед-назад.)
 Он на ежика похож.
 Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) –
 Мячик ножками катать.
 Выполнить то же другой ногой.

«Лягушата»

И.П. - сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.
 Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе),
 Озорные, как ребята.
 Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги),
 Силу лапок показали.
 Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):
 Раз, два, три, четыре, пять!

«Корова»

И.П. - сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.
 У нашей коровы ножки открыты.
 Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.)
 По лужам шагает смело всегда,
 Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

«Переложил платок!»

И.П. - сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.
 Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),
 Поднесу его к другой. (медленно перенести его к левой ноге.)
 Я несу платок, не сплю,
 Коврик я не зацеплю.
 Выполнить то же другой ногой.

«Йог»

И.П. - сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.
 Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),
 Но не пили и не ели.
 Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх)
 И о чем-то все мечтали.
 Повторить упражнение, сменив ноги.

«Мои ножки»

И.П. - сидя на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.
Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)
Эта ножка рисует. (то же левой ногой.)
Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой.)
Нарисуй кружок опять.

«Упрямы»

И.П. - сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.
Встретились два козленка,
Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг друга.)
Бодались, бодались,
Сражались, сражались...
Потом они устали,
Играть вместе стали. (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

«Нарисуй ногами!»

И.П. - сидя на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.
Нарисуем мы ногами
Как художники, руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.)
Это высший класс!
Получается у нас.

«Гармошка»

И.П. - то же, на полу перед ногами расстелена простынка.
Соберу простынку ножкой,
Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку.)
Разглажу быстро стопой
И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край.)

Продолжительность таких занятий 15-20 минут.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
