

Упражнения - предупреждающие развитие плоскостопия

1. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут взрослый – родитель, растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

2. Ребенок ложится на спину. Взрослый – родитель, левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, энергично растирает ступни ребёнка.

Упражнения на укрепление мускулатуры ног и свода стопы

"Сборщик". Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы: ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д., тоже повторить правой ногой.



"Художник". Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой тоже повторить правой ногой.

"Гусеница". Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

Помимо вышеперечисленных упражнений профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе - футбол, волейбол, гандбол. Также полезны ежедневные ножные ванны, температура воды 36-37°C, в течение 1-1,5 мин.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!!

Долговременное пребывание, в положении стоя, продолжительная ходьба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укреплять мускулатуру ног и свода стопы необходимо с детства. Предлагаем вашему вниманию упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

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. Согнуть ноги, стараться перенести их через палку, возвратиться в исходное положение.

5. *"Пройди по палке"*.

Ребенок ходит по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая его.



6. *"Пройди по палке боком"*.

Ребенок передвигается боком по палке приставными шагами.

Упражнения с мячом среднего размера.

1. *"Подними мяч ногами"*.

Сидя на полу, ноги вытянув вперед, руками опираясь на предплечья, захватить стопами мяч, поднять его повыше.

2. *"Переложим мяч ногами"*.

Исходное положение прежнее. Захватив мяч стопами, приподняв и переложив его поближе к себе, разворачивая колени в стороны.

3. "Перекинь мяч ногами".

Сидя, вытянув ноги, опираясь на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его, пытаться перекинуть за голову.

4. "Подкати мяч".

Сесть на пол, мяч перед собой, руками опереться 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, пытаться вытянутую на полу веревку собрать пальцами ног.

2. "Подними веревку".

Сидя на полу, опираясь руками сзади, вытянутая веревка лежит перед выпрямленными ногами. Захватив веревку пальцами ног, поднять ее, удерживая некоторое время.

3. "Пройди по веревке".

Положить вытянутую веревку на пол, предложив ребенку пройти по ней, руки держа в стороны, 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 скакалку".

Научите ребенка прыгать через маленькую (1-1,5 м) скакалку мелкими, быстрыми и легкими прыжками.

Помимо вышеперечисленных упражнений, профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе - футбол, волейбол, гандбол. Также полезны ежедневные ножные ванны температура воды 36-37 °С в течение 1-1,5 мин.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!!