

Подготовила воспитатель
Новикова Т. С

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста



Консультация для родителей

Активная профилактика плоскостопия

К сожалению, летний период закончился, и походить голыми ножками по морскому песочку или свежей травке ваш малыш сможет, скорее всего, лишь следующим летом. Поэтому разберём те упражнения, которые удобно включать в общий комплекс гигиенической гимнастики в домашних условиях.

Для выполнения с ребёнком ежедневных профилактических упражнений, укрепляющих мышечно-связочный аппарат стопы и голени, много времени не потребуется. Нужно лишь осознание необходимости со стороны родителей и «согласие поиграть» со стороны ребёнка.

Оборудование потребуется следующее: массажные мячи – жёсткий маленький и мягкий (размером побольше), а так же массажный коврик и/или массажный валик, и гимнастический мяч диаметром 26 см.

Каждое упражнение повторяем по 8-10 раз, не спеша. Чтобы ребёнок хорошо понял задание, продемонстрируйте ему сами технику и темп выполнения упражнений. Это привлечёт внимание и будет похоже на игру. Проследите, чтобы малыш не испытывал никаких неудобств (сквозняк или душное помещение, слишком тёплая одежда, работающий рядом телевизор или неустойчивый стульчик, и т.п.).



Разминка

«Весёлые лапки»

Исходное положение (И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

«Построим мостик» (Для малышей это упражнение можно назвать «Построим домик для мышки»).

И.п. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в и.п.

«Гусеница»

И.п. сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать! Выполняется в медленном темпе.

«Лягушка»

И.п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется одновременно двумя стопами, в медленном темпе.

«Братья-близнецы»

И.п. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают – на левой расслаблены, и наоборот.

Упражнения с гимнастическим мячом Overball (26 см)

№ 1. И.п. лёжа на спине, руки за головой. Ноги лежат голенями на мяче. Выполняем движения только стопами: тянем носочек на себя, поочерёдно каждой ногой.

№ 2. И.п. лёжа на спине. Стопы с опорой на мяч, ноги согнуты в коленях под углом 100-120°. В медленном темпе выполняем подъём/опускание таза. Балансируя, стопы удерживаем на мяче.

№ 3. «Часики». И.п. то же. Мяч между голеней. Одновременное движение ногами вправо/влево. Стопы держим вертикально. Темп выполнения – средний.

А теперь расслабимся и поиграем!

«Медуза».

И.п. лёжа на животе, руки разведены в стороны. Ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Сгибаем ноги в коленях и соединяем стопы подошвами друг к другу. Затем возвращаемся в и.п.

«Художник» (а)

И.п. сидя. Пальчиками ног «рисуем» на ковре или на полу крути - большой, средний, поменьше, и самый маленький.

«Художник» (б)

И.п. сидя (на маленьком стульчике, или на ковре). Зажимаем пальчиками ног карандаши и пробуем рисовать простые фигуры: треугольник, круг и квадрат. Выполняется поочерёдно правой/левой ногами.

«Умелые пальчики».

И.п. сидя. Имитация подгребания песка пальчиками ног, и отгребания (можно использовать безопасные мелкие предметы, фасоль, горох).

«Футбол» (потребуется участие мамы или папы).

Ребёнок сидит на полу, ноги широко расставлены – это «ворота». Задача – не дать попасть мячу в ворота! Кто-то из родителей медленно(!) подкатывает лёгкий гимнастический мяч к «воротам».

Ребёнок «отбивает» мяч стопами, без помощи рук. Попросите ребёнка работать поочерёдно правой/левой стопой.

**Лучше заниматься и играть под музыку!
Хорошего вам настроения – и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

