

Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия

Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Установлено, что от формы стопы зависит двигательная активность детей. Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности. Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

1. Ходьба на носках, пятках, на наружных краях стопы. Стопы держать параллельно, руки на поясе.
2. Перекатывание с пятки на носок и обратно. Повторить 8 – 10 раз.
3. Ходьба по ребристой доске, массажному коврику, камешкам, гальке, по корригирующим дорожкам



4. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. Прокатывать вперед-назад палку или мяч – сначала одной ногой, затем другой (3 подхода по 8 – 10 раз).

5. И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях (пятки плотно прижаты к полу, не отрываются от него в течение всего упражнения), руки в упоре сзади. Движениями пальцев ног попытаться подтащить под пятку платочек или салфетку, на которой лежит маленький предмет. Выполнять поочередно каждой ногой по 3 – 4 раза.

6. И.п.: сидя на полу, ноги прямые (в коленях не сгибаются), руки в упоре сзади. Большим пальцем правой ноги провести по подъему левой в направлении от пальцев к колену. Сделать 3 – 4 раза каждой ногой.

7. И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре. Собирать пальцами ног маленькие предметы (крышки от пластиковых бутылок, каштаны, желуди), разложенные на полу. Складывать их в кучки, а затем таким же способом перекладывать



- из одной кучки в другую, стараясь их не уронить. Выполнять поочередно каждой ногой по 2 раза.

8. И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки в упоре сзади. Прогнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова выпрямить (имитация движения ползания)

гусеницы). Выполнять двумя ногами одновременно до тех пор, пока пальцы еще могут касаться пола.

9. И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, не касаясь пятками пола, руки в упоре сзади. Двигая ступнями вверх-вниз, касаться пола только пальцами ног. Во время выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются. Повторить 4 – 5 раз.

10. И.п.- сидя на стульчиках. «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

11.И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)



12. И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперед и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз)

13. И.п.- сидя на стульчике, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

14.И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы,

делая « щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

15.Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)

16.« Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5-раз)

17.Упражнение с обручем - дети встают ножками на обруч и идут приставным шагом по кругу обруча вправо. Затем входят в середину обруча и шагают на месте, потом идут приставным шагом по кругу обруча влево.