

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 «Барабанщик» – 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.

Для начала можно выбрать несколько упражнений из списка и постепенно добавлять к ним новые.

Рекомендуется выполнять каждое упражнение не менее 10 раз, каждый день и несколько раз в день. Только тогда будет эффект.

Важно не лениться и заниматься как можно чаще. Все в ваших руках!

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 40 комбинированного вида»
г. Краснотурьинск, ул. Чапаева, 19

«Поиграем ножками»

Упражнения для профилактики
плоскостопия в домашних условиях

Буклет для родителей

Составил: Черепанова Л.Г.
Инструктор по ФК

Как предупредить развитие плоскостопия у детей?

Плоскостопие – деформация стопы, сопровождающаяся уплощением ее сводов. Основной причиной является слабость мышц стоп и связочного аппарата, их чрезмерное утомление при длительном пребывании на ногах, а также неправильно подобранная обувь: очень тесная, с узким носом, высоким каблуком, толстой подошвой, лишаящая стопу гибкости. При возникновении заболевания ребенок начинает жаловаться на боли в мышцах при ходьбе, внутренние края обуви стаптываются. В случае детских жалоб нужно обратиться за консультацией к ортопеду.

В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод стопы. До 2-3 летнего возраста плоскостопие наблюдается у многих детей, у которых подошвы ног покрыты жировой подушкой. С началом активной ходьбы она исчезает и образуется углубление в сводах стопы. Для профилактики плоскостопия у дошкольников можно выполнять простые, но эффективные упражнения.

Комплекс упражнений для укрепления мышц свода стопы:

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 обоими ногами одновременно.