

Упражнения, выполняемые в положении сидя

1. Сгибание и разгибание стоп.
2. Сжимание и разжимание пальцев.
3. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.
4. Поворот стопами подошвами внутрь.
5. Захват и удержание округлого предмета (мячика, кегли и т. д.) подошвами.
6. Сжимание резинового мячика подошвами.



Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту и траве, мелкой гальке и песку.

В зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.



ГБОУ «Школа № 2114»
дошкольное отделение
детский сад «Надежда»

ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ
ДЕТЕЙ
И ПЛОСКОСТОПИЕ



Подготовила воспитатель
высшей категории
Кадук Л.В

Плоскостопие, несколько не преувеличивая, можно назвать всеобщим заболеванием, учитывая его широчайшую распространенность. Чтобы удостовериться в этом, достаточно вспомнить своих родственников и знакомых — на каждом шагу слышны жалобы на боли в стопах, мышцах голени, в коленных и нередко тазобедренных суставах и позвоночнике, которые являются следствием плоскостопия. Это своеобразная цена, которую платит человечество за жизнь в условиях цивилизации.



Самым эффективным и доступным средством предупреждения плоскостопия является общее укрепление организма, достаточная двигательная активность ребенка.

Что можно сделать для укрепления мышц стоп в домашних условиях?

Не так уж и мало, как может казаться.

Следите за походкой ребенка и дома, и во время прогулки. Позвольте ему ходить дома босиком, но не просто так, а выполняя различные задания. Учите ребенка ходить на носочках, на пятках, на наружных краях стопы. Предлагайте ему поднимать с пола мелкие предметы пальцами ног, катать стопами мячик. Эти упражнения необходимо обыгрывать, иначе они быстро наскучат и вам и малышу. Например, поиграйте в зверей: лисичка тихо крадется на цыпочках, козочка громко стучит копытцами — пятками, мишка косолапый идет на наружных краях стоп. Приучайте своего малыша к правильной походке, к равномерному распределению веса тела на обе стопы.



Упражнения для лечения плоскостопия

Самое важное состоит в том, каким образом ребенок будет воспринимать занятия. Вам надо не просто предоставить ему возможность упражняться, следует прививать ребенку любовь к движениям.

Для того чтобы гимнастика приносила больше радости ребенку, обыгрывайте упражнения, включайте специальные игры.

Делать упражнения можно когда угодно и где угодно, нет необходимости создавать специальные условия. Главное — упражняться ежедневно, превращая эти движения в привычку.

