



Консультация для родителей

«Профилактика плоскостопия»

Большое значение для осанки и развития движений имеет формирование стопы, предупреждение плоскостопия. Плоская стопа может вызвать изменения в скелете стопы и ноги, а также нарушить всю работу организма. Ребёнок, страдающий плоскостопием, подвержен быстрому утомлению во время ходьбы и стояния, у него появляются боли.

Предупредить плоскостопие можно путём подбора соответствующих упражнений. **Цель:** развить и укрепить мышцы пальцев, самой стопы и голени. Упражнения проводить обязательно босиком и желательно несколько раз в день по 10 минут. Рекомендуются проводить не менее 3 месяцев, каждый день.

I. Ходьба с различным положением стоп

1. «Великан»

Ходьба на носочках, подняв прямые руки вверх, ладонями внутрь.

Мы становимся еще выше,

достаём руками крышу.

На носочки поднимись

И макушечкой тянись!

Солнце в небе высоко —

Дотянуться не легко.

С каждым шагом — Выше, выше.

Будем к солнышку поближе!

2. «Ходьба на пятках»

Ходьба на пятках, руки в «крылышках», локти прижаты к туловищу, лопатки соединены.

Руки в «крылышки» сложили

И на пятках походили.

3. «Мишка - Топтышка»

Ходьба на наружном своде стопы, руки на поясе.

А теперь походим

На наружном своде!

4. «Страус»

Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе.

Ноги страус так легко

Поднимает высоко!

Идём по-страусиному —

Ножки будут сильными!

5. «Домик»

Ходьба, опираясь на руки, колени не сгибать.

Опирайся на руки и



*Не гни колени,
В этом упражнении
Места нет для лени!*

6. «Уточка»

*Ходьба в полу приседе, руки на коленях, спина прямая.
Я сейчас как уточка
Похожу минуточку.*

7. «Буква „Т"»

*Ходьба с разворотом стопы в виде буквы «Т».
А теперь — внимание:
Буква «Т» — задание.*

II. Комплекс упражнений, способствующий формированию стопы

«Здоровые стопы»

*Тренируем ножки мы,
Знаем упражнения.
Чтобы стопы укрепить,
Надобно терпение.*

1. И. п. — сидя на стуле. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе, вращения производить от наружного края стопы к внутреннему.
2. И. п. — то же. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их.
3. И. п. - сидя на полу, опираясь руками сзади. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, верёвку - и приподнимать их
4. п. - то же. Захватывать пальцами ног предметы, подтягивать ноги к себе, затем выпрямлять их, перекладывать предметы пальцами ног вправо и влево.
5. И. п. - то же. Карандаш (мел, палочку) захватить всеми пальцами ноги, повернуть стопу наружным краем книзу и рисовать на полу (песке) прямые линии, кружочки и т. д.
6. И. п. - то же. Захватив носок пальцами ноги, натягивать его на другую ногу, другая нога «старается влезть» в носок.
7. И. п. - то же. Собрать стопами в кучу верёвку, растянутую на полу перед ребенком (длинна верёвки - 2 - 2.5 метра).
8. То же упражнение, но верёвку собрать пальцами ног.
9. И. п. - тоже. Сесть друг против друга. Перекатывать друг другу мяч, отталкивая его ногами (стопами).
10. И. п. - то же. Передавать мяч ногами (стопы обхватывают мяч)
11. И. п. - то же. Передавать мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).
12. И. п. - то же. Катать стопами гимнастическую палку вперёд и назад.



13. Ходить по палке боковым приставным шагом, прямо - «ёлочкой» (с разведением спин) и с разнообразным положением рук: руки внизу, в стороны, на поясе, за голову. Во время ходьбы сохранять правильную осанку.

14. Ходьба по массажным коврикам или самомассаж стоп колючим мячиком.

Подружившись с физкультурой.

Гордо смотрим мы вперёд!

Мы не лечимся микстурой —

Мы здоровы круглый год!

Не ленились, а старались,

Физкультурой занимались!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ ВЫ И ВАШИ ДЕТИ!

