

Вместе с мамой, вместе с папой. Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей.

Плоскостопие - статическая деформация стопы, которая характеризуется уплощением ее сводов. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функции, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка. Поэтому важно предупредить плоскостопие. Выполнение специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев – это одно из средств предупреждения плоскостопия.

"Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Встаньте босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берите палочки и складывайте в машину.

"Игра с палочкой"

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Возьмите пальцами ног палочку и передайте ребенку. А ребенок возвращает ее вам, не опуская на пол.

"Построим лесенку"

Оборудование: то же.

Положите 12-18 палочек и поочередно выкладываете из палочек лесенку.

"Игра с машиной"

Оборудование: машина с веревочкой.

Возьмите пальцами ног машину за веревочку и подтяните ее к ребенку.

Предложите ребенку повторить это упражнение в направлении к вам.

"Игра-имитация "Перейди вброд"

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки).

Приставным шагом идти по камешкам друг за другом.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Пальцами ног составляйте разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Пальцами ног составляйте узор по образцу и схеме.

"Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Возьмите пальцами ноги кисть, наберите гуашь и рисуйте солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

"Поймай рыбку"

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Ребенок пальцами ног «ловит рыб» (пробки) и достает со дна «жемчужины» (камешки).

"Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной.

Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

"Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед ребенком платочки. Пальцами ног ребенок собирает и платочек в гармошку и отпускает 2 раза (стирают). Затем берет платочек за край, поднимает и опускает его (полощет) и снова собирает в гармошку (отжимает) и вешает платочек сушиться.

«Забавный балет»

Встаньте со своим ребёнком на коврик напротив друг друга, ноги слегка расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до трех, опуститесь на всю стопу.

Выполните упражнение 3—4 раза, стоя на месте, затем — делая небольшие шаги вправо-влево, после этого на носочках походите по кругу хороводом. Напоминайте ребёнку, что спинку нужно держать прямо, подбородок не опускать.

«Едем-едем-едем на велосипеде»

Сядьте со своим ребёнком на коврик напротив друг друга на небольшом расстоянии. Руки поставьте за спину с упором в пол. Стопами своих ножек ребёнок упирается в ваши стопы. Выполняйте поочередные движения, имитируя езду на велосипеде (колени движутся от себя — к себе). Сначала движения выполняются в медленном темпе, а затем в более быстром. Необходимо следить, чтобы стопы ребёнка были всегда плотно прижаты к вашим стопам.

«Поможем маме»

На коврике рассыпаются карандаши, фломастеры, кусочки ткани, пластмассовые крышки от пластиковых бутылок, фантики и др. Папа и ребенок садятся на коврик или на стульчики друг напротив друга, между ними на пол ставится коробочка. Папа предлагает ребёнку помочь маме прибраться в комнате. Все предметы с ковра необходимо собрать в коробочку, захватывая их пальчиками ног. Руками помогать нельзя! Движения выполняются поочередно обеими стопами. По мере освоения игрового упражнения сбор предметов можно выполнять из положения стоя, передвигаясь по коврику небольшими шагами.

«Мы — строители»

Расположитесь вместе с ребёнком на коврике друг напротив друга, опираясь руками на коврик позади себя. Перед собой в произвольном порядке рассыпьте детали от конструктора (кубики, кирпичики, цилиндры и т. д.). По очереди, захватывая стопами одну деталь конструктора за другой, выполняйте какую-либо постройку (башню, домик и т. п.). Необходимо отметить, что в процессе выполнения упражнения в работу включаются не только мышцы ног и стоп, но и мышцы брюшного пресса. Если ножки у ребенка устанут, рекомендуется предложить ему встать и походить по полу.

«Почтальон принес письмо»

Сядьте с ребёнком на коврик друг напротив друга, руки за спиной в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Ребенку даётся конверт из плотной бумаги, который он захватывает большим и указательным пальчиками ноги и затем, выпрямляя ножку, передает его вам. Вы, выполняя те же движения, передаёте конверт обратно ребёнку. При передаче конверта рекомендуется поочередно менять ноги (правая — левая).

«Шагаем по дорожкам»

Ребёнок вслед за вами повторяет следующие движения:

- ходьба босиком приставным шагом по толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур;
- ходьба по коврику с нашитыми на него пуговицами разного размера (ногу ставить на коврик плотно);
- ходьба по коврику с нашитыми на него полыми корпусами от фломастеров (ходить по коврику следует скользящим шагом).

«Веселые друзья»

Встаньте с ребёнком на коврик рядом друг с другом. Показывайте имитационные движения, ребёнок повторяет их вслед за вами. Необходимо обращать внимание ребёнка на то, что спину надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперед.

«Мишка»

Ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены (при ходьбе можно произносить звук «р-р-р»).

«Гусь» — ходьба на пятках, руки в стороны — вниз (можно произносить «га-га-га»).

«Лисенок» — плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню (при этом разноименную руку плавно направлять вперед перед грудью).

Уважаемые родители! Важно предупреждать плоскостопие у детей, а если оно все-таки появилось, своевременно проводить его коррекцию и лечение.