

Зарядка по профилактике плоскостопия в домашних условиях

Решающую роль в профилактике плоскостопия играют сильные, хорошо развитые мышцы. Чтобы ваш малыш в будущем не страдал от плоскостопия и быстрой утомляемости ног, включите в ежедневную зарядку несколько несложных упражнений для профилактики.

Начинать профилактику плоскостопия у малышек 2-3 лет можно с двух-трех самых простых упражнений. Потом постоянно добавляйте по одному - два новых или заменяйте их друг на друга.

Кстати, такая зарядка полезна и для взрослых. Делая упражнения вместе с ребенком, вы избавитесь от усталости ног и улучшите кровообращение. Все упражнения выполняются босиком.

Необходимо сформировать правильный навык установки стоп при стоянии и ходьбе, стопы должны быть параллельны, с лёгким разведением носков. Для того, чтобы исправить порочную установку стоп следует запастись терпением.

Упражнения для стоп выполняют босиком. Правильно сформировать и укрепить мышцы свода стопы так же поможет хождения босиком по земле, песку, камушкам, в воде, плавание, езда на велосипеде и танцы.

Комплексы упражнений для лечения и предупреждения плоскостопия

Комплекс 1

«ВЕСЕЛЫЕ ЛАПКИ»

Исходное положение(И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя.

Попеременное движение стопами вверх/вниз.

«ПОСТРОИМ МОСТИК»

И.П. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в И.П.

«ГУСЕНИЦА»

И.П. сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать .Выполняется в медленном темпе.

«НАРИСУЙ КАРТИНКУ»

Дети, сидя на стульчиках, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты ,используя палочки различного цвета и длины.

«СТИРКА»

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают(стирают).Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его(полощут) и снова собирают в гармошку(отжимают) и вешают платочек сушиться.

«ИГРА –ИМИТАЦИЯ-ПЕРЕЙДИ ВБРОД»

Ходьба босиком по неровной поверхности -по песку, камешкам, дорожкам с нашитыми пуговицами разной величины.

«УПРАЖНЕНИЯ С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ»

И.П.сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью -от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами

И.П.сидя Внутренней поверхностью стоп ,ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

И.П. сидя на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд

И.П. сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

Комплекс 2

Упражнения от плоскостопия выполняются сидя на стуле:

1. выполняем стопами круговые движения;
2. тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени;
3. сгибание-разгибание пальцев;
4. сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола;
5. соединяем подошвы (колени не согнуты);
6. большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги;
7. отрываем от пола носки, пятки поочередно;
8. стребаем подошвами воображаемый песок, на пляже – реальный;
9. пытаемся захватить пальчиками ног различные предметы вокруг себя;
10. провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу;
11. катаем подошвой различные овальные предметы.

Комплекс 3

Комплекс упражнений для выполнения стоя:

1. приподнимаемся на носочках;
2. перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно;
3. упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд;
4. приседаем, не отрывая от пола пятки;
5. стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

Комплекс 4

Упражнение № 1: положите в тазик с водой гладкие камушки. Пусть кроха поиграет с ними ножками, перебирает пальчики, а в конце – немного походит по ним;

Упражнение № 2: сидя на стуле, катаем палку ступней;

Упражнение № 3: разложите на полу толстую веревку. Пусть кроха походит по такой «змее»;

Упражнение № 4: катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч;

Упражнение № 5: осторожно подпрыгиваем на пальчиках;

Упражнение № 6: сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек;

Упражнение № 7: захватываем ножками карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

Совет: положите плотный резиновый коврик с неровным верхом, можно даже с неострыми шипами, перед кроваткой сыночка или дочки. Проснувшись, ваше чадо будет неосознанно делать полезное упражнение для профилактики плоскостопия.

Комплекс 5

Упражнение «цыпочки»

Исходное положение: стоя на цыпочках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «мишки»

Исходное положение: стоя на внешней стороне стопы, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «пяточки»

Исходное положение: стоя на пяточках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «путаем следы»

Исходное положение: стоя, руки на пояс.

Ходьба, 30 с.

Во время ходьбы ставим стопы перпендикулярно друг–другу (буквой «Г»)

Упражнение «утята»

Исходное положение: сед (сидя на корточках), руки на пояс.

Ходьба, 20 с.

Упражнение «кружочки»

Исходное положение: сидя, ноги прямые, на ширине плеч.

На счет 1–4 — вращайте стопами внутрь;

3–8 — наружу

Повторите это упражнение 3 раза.

Упражнение «педали»

Исходное положение: сидя.

На счет 1–2 — носок потянуть на себя;

3–4 — стать на цыпочки;

5–6 — вернуться в исходное положение;

7–8 — максимально поднять носки стоп

Повторите это упражнение 3–5 раз.

Нагрузку можно изменять: ставя стопы дальше от стула — уменьшать, ближе — увеличивать.

Комплекс 6

Ортопедическая гимнастика

Для выполнения упражнений понадобятся: гимнастическая палка, игольчатые мячи (маленькие и большие), горсть мелких предметов (карандаши, машинки, пуговицы), массажные коврики, платочек.

Все упражнения делаем с удовольствием, улыбаться – непременно условие.

1 часть:

1. Ходьба на носочках (спинка прямая).
2. Ходьба на наружном своде стопы (руки на поясе, не забываем улыбаться).
3. Перекат с пятки на носок (ноги в коленях не сгибаем).
4. Ходьба по массажным коврикам (приятная, полезная ходьба).

2 часть:

Упражнения с гимнастической палкой.

5. Ходьба переставным шагом (по гимнастической палке).

6. Ходьба ёлочкой.

Для следующих упражнений нужен стульчик.

- 7 Упражнение «Весёлые лапки» (сидя на стуле тянем носочки на себя, пятки от пола не отрываем. Повторить несколько раз).
- 8 «Мостик» (максимально сгибаем пальцы, задерживаем на 2-3 сек. Повторяем несколько раз).
- 9 Сгибаем пальцы и поворачиваем стопы во внутрь.
- 10 Упражнение «Гусеница». Стопы прижать к полу, сгибая пальцы плавно, подтягиваем пятку, стараемся стопы от пола не отрывать. Выполняем в медленном темпе.
- Упражнения с мелкими предметами.
- 11 Переносим предметы через препятствие, опорная нога остаётся неподвижной. Перемещаем предметы обратно.
- 12 «Гармошка». Сминаем пальцами ног платочек в гармошку. Захватывая платочек пальцами, поднимаем его и опускаем.
- 3 часть:**
- 13 Гладим ногу другой ногой.
- 14 Катаем маленький мяч игольчатый одной, потом другой ногой.
- 15 Захватываем большой мяч, поднимаем и опускаем его.
- 16 Раскатываем гимнастическую палку.

Комплекс 7

Упражнения для стоп с мячиком

Для выполнения этих упражнений вам понадобится стул, небольшой (теннисный) мячик

Катание мячика ногами попеременно:

от пятки — к носку и обратно;

по кругу, по часовой стрелке, против — носком, пяткой;

«восьмеркой».

Повторите это упражнение правой и левой ногой по 5–7 раз.

Упражнения для стоп с гимнастической палкой

На счет 1–2 — перекачивайте палочку ногой от носка к пятке;

3–4 — обратно;

5–6 — то же — только носком;

7–8 — то же — только пяткой.

Повторить это упражнение 3–7 раз.

Упражнения для стоп с роликовым массажером

Перекачивание стопами роликов массажера массирует мышцы стоп, способствует их расслаблению и стимуляции рефлекторных точек.

Комплекс 8

Упражнения с гимнастической палкой.

1 И.п.- основная стойка, палка на полу, руки на поясе;

Встать боком ступнями на палку, продвигаться переставным шагом с края на край.

Голову не опускать, дыхание произвольное. По 3 раза.

2 И.п.- то же,

Катание палки то одной ногой, то другой, от пятки к носку и наоборот, с силой надавливая на пятку. По 3 раза.

- 3** И.п.-стоя, ноги слегка расставить, носки вместе, пятки врозь, палка в руках перед грудью, вдох;
1-2 поворот вправо, палку вперёд-вправо рывком, носок правой ноги развернуть в сторону за палкой, выдох;
3-4-исходное положение;
5-6 то же в левую сторону, пятки от пола не отрывать. 6-8 раз.
- 4** И.п.-о.с., палка внизу;
1-4-поднимая руки вперёд, сесть на пол и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола ;
5-8-вернуться без помощи рук в исходное положение, дыхание произвольное. 6-8 раз.
- 5**-И.п.-сидя на полу, держать палку за концы;
1-2-переносить поочередно ноги через палку, а затем возвращаться в и.п.
- 6**-И.п.-лёжа на спине, палка зажата внизу ступнями, руки на полу;
1-2-поднять палку, удержать;
3-4-И.п.-ступни расслабить, палку придерживать рукой. 5-6 раз.
- 7**-И.п.-лёжа на спине, ноги вместе, палка перед собой на вытянутых руках;
1-2-поднять ноги, согнутые в коленях, продеть через палку;
3-4-удержать ноги перед палкой, оттянув носки вверх;
5-6-И.п.-дыхание свободное.
- 8**-И.п.-лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках за спиной, голова на полу, мышцы расслаблены;
1-2-поднять туловище вверх, руки вытянуть назад, ноги согнуть, коснуться носками палки, удержаться, вдох-не дышать;
3-4-И.п.-выдох, расслабиться. 6-8 раз.
- 9**-о.с.,палка на полу концом вперёд, руки на плечах, спина прямая;
Ходьба прямо по палке, пятки на палке, носки на полу врозь. По 4 раза.
- 10**-И.п.-о.с., прыжки боком через палку в чередовании с ходьбой. 10 раз.

Подготовила воспитатель Самсонова Е.А.