

ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

Игра в шарики и кольца.

Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.

Игра в мяч ногами.

Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

Танец на канате. Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку

и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно "упасть вниз".

Помимо вышеперечисленных упражнений профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе (футбол, волейбол, гандбол). Также полезны ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 °С) в течение 1-1,5 мин. Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!!!

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У РЕБЕНКА

Памятка для родителей



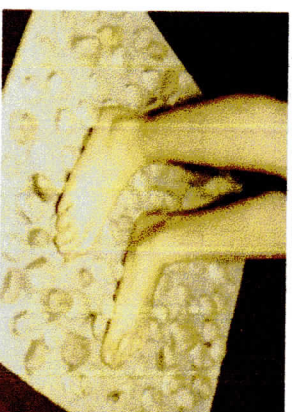
Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в

области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение. Предлагаем комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия.

Упражнения, предупреждающие развитие плоскостопия

Ребенок должен заниматься в спортивной форме босиком.

Массаж стоп



1. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут взрослый

(родитель) растирает стопы ребенка по

направленно от пальцев к пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

2. Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

"Сборщик".

Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

"Художник".

Карандашом, закатыв пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги,

придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек. упражнение следует повторить правой ногой.

"Гусеница".

Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

Упражнение с гантелями.

Ребенок берет в каждую руку гантель (до 1 кг, в зависимости от возраста и



физического здоровья ребенка), ставит ноги вместе, руки вниз. На счет 1 - приседает, вытягивает

руки вперед. На 2 - встает, опускает руки. И так далее. Исходное положение то же. На счет 1 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны. На счет 2 - исходное положение. На 3-4 - то же с левой ноги. Упражнение выполняется в течение 30-50 сек.

Ходьба.

В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

Бег.

Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.

Укрепление мускулатуры ног и свода стопы

Долговременное пребывание, в положении стоя, продолжительная ходьба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укрепить мускулатуру ног и свода стопы также необходимо с детства.

Предлагаем вашему вниманию упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

Катание мяча.



Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

Катание чулка.

Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватаят ими чулок и подбрасывает его часть под