

Консультация для родителей

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП - ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Стопы, благодаря своему уникальному строению и возложенным на них функциям, оказывают непосредственное влияние на весь организм. Поэтому, начиная с раннего возраста, особое внимание необходимо уделять профилактике деформации стоп.

Необходимо отметить, что после прохождения диспансеризации многим детям старшего дошкольного возраста ставится диагноз: ПЛОСКОСТОПИЕ.

ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ:

- слабый мышечно – связочный аппарат;
- избыток массы тела;
- частые простуды;
- хронические болезни;
- недостаточная двигательная активность;

**ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:
ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП, НАПРАВЛЕННАЯ НЕ ТОЛЬКО НА
УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНОГО АПАРАТА СТОП И ГОЛЕНИ, НО И
ВСЕГО ОРГАНИЗМА.**

Гимнастика для стоп:

- увеличивает общую и силовую выносливость мышц, и в первую очередь нижних конечностей;
- повышает физическую работоспособность;
- формирует правильную осанку.
- улучшает кровоснабжение;
- тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп.

Продолжительность гимнастики для стоп невелика, а оздоровительный эффект очень большой. Особенно полезны упражнения из исходного положения сидя и лёжа.

Хорошо, когда такая гимнастика сопровождается стихами или потешками. Дети, повторяя запомнившиеся четверостишие, с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту, и в самостоятельной игровой деятельности.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ «Часы»

Стрелки в часиках живут

И по кругу всё идут (ребёнок идёт приставными шагами по лежащему на полу обручу)

Сосчитают все минутки, дважды круг пройдут за сутки.

«Шли бараны по дороге»

Шли бараны по дороге
Промочили в луже ноги
1,2,3,4,5-
Стали ноги вытирать –

(ходьба на носках)
(ходьба на пятках)
(приподнимаемся на носках)
(средней частью правой стопы -
подошвы

Кто платочком, кто тряпицей,
Кто дырявой рукавицей.

скользить по внутренней стороне
голени левой ноги от стопы к колену:
ступня как бы обхватывает голень
левой ноги 5-8раз(то же с правой ногой)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА СТУЛЕ

Жили у бабуся

(поджимать и выпрямлять пальцы
ног)

Два весёлых гуся
Один серый, другой белый,

(приподнимать от пола сначала
носки,
потом пятки)

Два весёлых гуся
Вытянули шеи, у кого длиннее.

(приподнимать и одновременно
разводить пятки в стороны)

Один серый, другой белый,
У кого длиннее

(приподнимать и одновременно
разводить носки в стороны)

Мыли гуся лапки в луже у канавки.

(вращать стопы в разные стороны
небольшим усилием на большой
палец)

Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.

(поджимать пальцы, удерживая
ноги на внешнем крае стопы)

Вот кричит бабуся:
- Ой, пропали гуся –
Один серый,

(разводить врозь сначала носки,
затем пятки)

Другой белый,

(поджимать и выпрямлять
пальцы ног,

Гуся мои, гуся!

продвигая по очереди стопы
вперёд

Выходили гуся,
Кланялись бабуся

не отрывая их от пола)

Один серый,
Другой белый,
Кланялись бабуся.

(приподнимать от пола носки)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ, ДЕРЖАСЬ РУКАМИ ЗА СПИНКУ СТУЛА

Наши ножки с утра Делают зарядку. Вот так встанут на носочки, А потом на пятки. На носочках постоим, Вместе вдаль все поглядим Опускаемся на пятки, Танцевать начнём вприсядку. Снова на носках стоим, Вправо, влево поглядим. Опускаемся на пятки, Мы закончили зарядку.	(приподниматься на носки, с переносом тяжести тела на пятки) (приподниматься на носки с одновременным разведением пяток) (приседать на полной стопе) (приподниматься на носки) (опускаемся на всю стопу)
--	--

САМОМАССАЖ

Наши маленькие ножки Все шагали по дорожке Через мостик перешли, По тропиночке прошли. Но устали наши ножки, Отдохнуть хотят немножко. Ногу на ногу кладём, И стопу свою берём. Чтобы ножки нам размять,	(ходить на месте возле стула) (ходить на пятках на месте) (ходить на носках, вокруг стула) (сидя на стуле, удобно положить левую стопу на ногу, пододвинуть стопу поближе к себе) (массировать подошву от пальцев к пятке)
Мы их будем растирать. Так от пальчиков до пятки,	(массировать подошву от пятки к пальцам)
Массируем, ребятки. Вот теперь, наоборот, Трём от пяточки вперёд. А сейчас на каждый пальчик Мы наденем свой кафтанчик. Ножку левую размяли И нисколько не устали. Ножку правую берём, На коленочку кладём, И теперь для этой ножки Снова мы массаж начнём.	(разминать каждый пальчик) (повторять все действия для правой стопы)

Совсем несложно любому из взрослых принять участие в игре – соревновании «**Каракатица**».

Исходное положение: сидя на ягодицах, ноги, согнутые в коленях, выдвинуты вперёд, руки в упоре сзади. По сигналу «Марш», опираясь на кисти и пятки, двигаетесь до ориентира и обратно, стараясь не прекращать перекатывать стопами массажный мячик или гимнастическую палку.

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба на носках с сохранением правильной осанки (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на пояс).
2. Ходьба на внешней стороне стопы — пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
3. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.
4. Ходьба по ребристой доске.
5. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
6. Ходьба боком по палке, по толстому шнуру, канату.
7. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
8. Ходьба на носках в полуприседе.
9. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
10. Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
11. Ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине.
12. Ходьба по наклонной плоскости на носках.
13. Катание палки (диаметром 3 см) вперед-назад.
14. Приподнимание на носки и опускание на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.