

## Консультация для родителей.

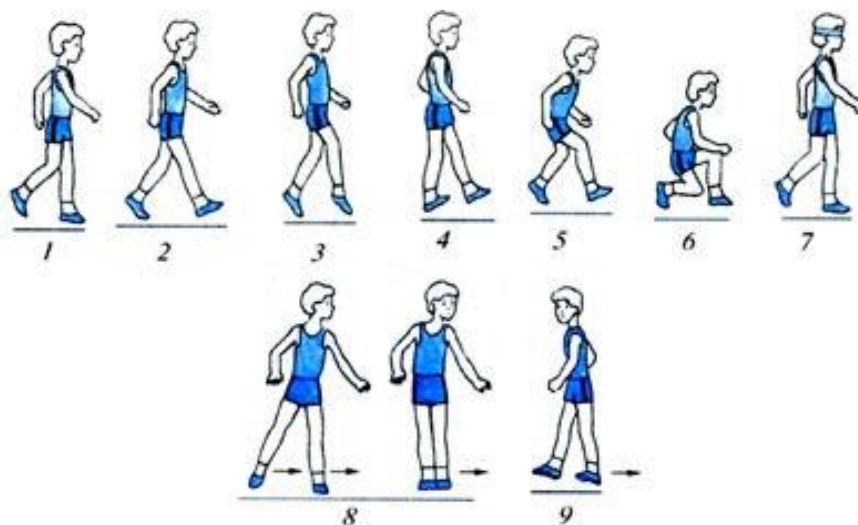
### «Зарядка для профилактики плоскостопия в домашних условиях»

По данным ортопедов, каждому ребенку до трех лет ставят диагноз – «плоскостопие». Если человек страдает плоскостопием, его стопы при ходьбе не амортизируют - каждый шаг отдается в голове болью, а позвоночник, приспособившись к нагрузке, искривляется. Образуется сколиоз или кифоз.

От чего появляется плоскостопие? Пока ребенок подрастает, прибавляет в весе, нагрузка на его стопы все время увеличивается. В случае ослабления мышц связки, соединяющие кости стопы, не поддерживают тяжести тела – растягиваются, а стопы сплющиваются.



Детям очень полезно ходить босиком по песку, траве, гальке, а вот по ровной поверхности хождение без обуви надо ограничить. Дома можно использовать массажные коврики, которые можно изготовить самим.



## Упражнения для детей младшего возраста:

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ - СТОЯ

#### **« Часы»**

Стрелки в часиках живут (*ребёнок идёт приставными шагами по лежащему на полу обручу*)

И по кругу всё идут

Сосчитают все минутки

Дважды круг пройдут за сутки.

#### **« Шли бараны по дороге»**

Шли бараны по дороге (*ходьба на носках*)

Промочили в луже ноги (*ходьба на пятках*)

1,2,3,4,5.- (*приподнимаемся на носках*)

Стали ноги вытирать – (*средней частью правой стопы – подошвы*)

Кто платочком, кто тряпицей (*скользить по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену*)

Кто дырявой рукавицей (*ступня как бы обхватывает голень левой ноги 5-8раз*)

### 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, (*приподнимать и одновременно*

У кого длиннее (*разводить носки в стороны*)

Мыли гуся лапки в луже у канавки. (*вращать стопы в разные стороны с небольшим усилием на большой палец*)

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке. (*поджимать пальцы, удерживая ноги на внешнем крае стопы*)

Вот кричит бабуся:

(*разводить врозь сначала носки,*

- Ой, пропали гуся –

*затем пятки*)

Один серый,

Другой белый,

(*поджимать и выпрямлять пальцы ног,*

Гуся мои, гуся!

*продвигая по очереди стопы*

*вперёд*

Выходили гуся,

*не отрывая их от пола*)

Кланялись бабуся

Один серый, *(приподнимать от пола носки)*  
Другой белый,  
Кланялись бабусе.

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

Наши ножки с утра *(приподниматься на носки, с переносом  
тяжести тела на пятки)*  
Делают зарядку.  
Вот так встанут на носочки,  
А потом на пятки.

На носочках постоим, *(приподниматься на носки с  
одновременным разведением пяток)*  
Вместе вдаль все поглядим  
Опускаемся на пятки, *(присесть на полной стопе)*  
Танцевать начнём вприсядку.

Снова на носках стоим, *(приподниматься на носки)*  
Вправо, влево поглядим.

Опускаемся на пятки, *(опускаемся на всю стопу)*  
Мы закончили зарядку.

### **Упражнения для детей средней группы:**

#### **1 ЧАСТЬ:**

##### 1 . Упражнение

«Эквилибристи»- Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче,  
руки в стороны. (1 мин)

Мы на шарике стоим  
И по сторонам глядим.

##### 2 . Упражнение

«Цыплята»- И.П. о.с. руки на поясе. Присесть на носочках(8-10 раз)  
темп свободный.

Как цыплята мы на травке  
Ищем зернышки в канавке.

##### 3. Упражнение

«Лыжные тренировки»- И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.  
Левая нога стопой скользит по правой голени. Тоже правой ногой по  
левой голени.

Вот мы ножки разомнем  
И потом в поход пойдем.

##### 4. Упражнение

«Разминка»- И.П. сидя на стуле, одна нога на колене другой.  
Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30-40 секунд)  
Дружно стопы мы вращаем,

Их разминку начинаем.

5. Упражнение

«Раскатаем тесто»- Катание стопой пластмассового шарика.

Раскатаем тесто ловко,  
Словно лепим мы морковку.

6. Упражнение

« Куры на насесте»- Приседание на гимнастической палке, опираясь на стул.

На насесте куры спали  
И во сне цыпляток звали.

## 2 ЧАСТЬ:

1. Упражнение

« Прокати»- сидя на стульчике. Катание ногой массажного мяча.( по 10-15 сек каждой ногой).

Вот пузатый кабачок-  
Отлежал себе бочок.

2. Упражнение

« Подтяни»- сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (по два раза)

Репу дружно все тянули,  
Чуть корзину не перевернули.

3. Упражнение

« Захвати»- сидя на стульчике. Захватывание и бросание предметов стопами ног (8-10 раз) темп произвольный.

Мы арбузы собирали  
И в машину их кидали.

4. Упражнение

«Захвати»- сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место.(30-40 сек).

Все собрали огурцы,  
Вот какие молодцы!

5. Упражнение

« Согни»- сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях(6-8 раз) темп произвольный.

Помидоры дружно рвали  
И по ведрам рассыпали.

6. Упражнение

« Удержи»- сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватить карандаш, приподнять его и удерживать (5-10 сек)

Лук собрали и горох-  
Урожай у нас не плох!

## Упражнения для детей старшей группы:

### №1

1. И.п.- стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.
2. И.п.- сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. И. п.- сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. И.п.- сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприседе.
10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

### №2

1. Ходьба по коврику с пуговицами.
2. Сидя на стуле, катаем палку ступней.
3. Ходьба по толстой веревке - «змее».
4. Катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч.
5. Подпрыгивание на пальчиках (осторожно).
6. Сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек.
7. Захватываем пальцами ног карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

### №3

Упражнения выполняются сидя на стуле:

1. Выполняем стопами круговые движения.
2. Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.
3. Сгибание-разгибание пальцев ног.
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. Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.
9. Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.
10. Катаем подошвой различные овальные предметы.

#### **№4**

Упражнения выполняются во время ходьбы.

1. Ходьба 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. Приседание, не отрывая от пола пятки.
5. Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

#### **№5**

Упражнения выполняются из и.п.- сидя на стуле:

1. Поджимание пальцев ног- 5 раз.
2. Приподнимание ступни на себя -5 раз (пятки от пола не отрывать и наоборот).
3. Поочередное поднятие больших пальцев ног. -5 раз.
4. Ступни разверните внутрь, пятки прижаты к полу, поочередно поднимать каждый палец. Повторить- 5 раз.
5. И.п.- сидя на стуле, одну ногу поставить на пол, другую на мяч. Ногами попеременно, перекачивать мяч в разные стороны- 5 раз.
6. Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх — вниз -5 раз.

### **Упражнения для детей подготовительной группы:**

#### **Сидя по–турецки.**

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по-турецки рядом с гимнастической стенкой. Встают, придерживаясь за опору, ноги скрестно. Нужно постоять на наружных краях стопы. Сесть. При повторении упражнения – вреди другая нога.

#### **Загрузи машину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно (можно в 2 шеренгах).

#### **Увези машину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом (можно в 2 шеренгах).

#### **Нарисуй картину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Дети, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок.

### **Поймай рыбку**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. В таз с водой опускаются камешки, детки пальцами ног ловят рыб.

### **Найди клад**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. В таз с водой опускаются камешки, палочки (любые предметы), детки пальцами ног ловят тот предмет, который им называет педагог.

### **Стирка**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. На полу платочки, пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, (опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду (стирают- 2р) а потом собирают в гармошку и отжимают.

### **Гуси.**

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.  
Дети – «гуси» ходят на корточках «Гусиным шагом». По команде: «Коршун» - встают, машут руками – «Крыльями», убегают. «Коршун» ловит «Гусей».

### **Зайцы и волк.**

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.  
По команде: «Зайцы» - дети прыгают по залу.  
По команде: «Волк» - «Зайцы» бегут в домики на массажные коврики.  
«Волк» старается поймать «зайцев».

### **Сидячий футбол.**

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.  
Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему напротив.  
Игры, укрепляющие дыхательную систему.

### **Кто громче?**

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.  
Оборудование: Дудочка, рожок, свисток.  
Ведущий просит ребенка как можно громче продуть в дудочку, рожок, свисток. Вдох необходимо сделать через нос и резко выдохнуть. Побеждает тот, чей звук будет громче.