

Активная профилактика плоскостопия

К сожалению, летний период закончился, и походить голыми ножками по морскому песочку или свежей травке ваш малыш сможет, скорее всего, лишь следующим летом. Поэтому разберём те упражнения, которые удобно включать в общий комплекс гигиенической гимнастики в домашних условиях.

Для выполнения с ребёнком ежедневных профилактических упражнений, укрепляющих мышечно-связочный аппарат стопы и голени, много времени не потребуется. Нужно лишь осознание необходимости со стороны родителей и «согласие поиграть» со стороны ребёнка.

Оборудование потребуется следующее: массажные мячи – жёсткий маленький и мягкий (размером побольше), а так же массажный коврик и/или массажный валик, и гимнастический мяч диаметром 26 см.

Каждое упражнение повторяем по 8-10 раз, не спеша. Чтобы ребёнок хорошо понял задание, продемонстрируйте ему сами технику и темп выполнения упражнений. Это привлечёт внимание и будет похоже на игру. Проследите, чтобы малыш не испытывал никаких неудобств (сквозняк или душное помещение, слишком теплая одежда, работающий рядом телевизор или неустойчивый стульчик, и т.п.).



Разминка

«Весёлые лапки»

Исходное положение (И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

«Построим мостик» (Для малышек это упражнение можно назвать «Построим домик для мышки»).

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.

«Лягушка»

И.п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется одновременно двумя стопами, в медленном темпе.

«Братья-близнецы»

И.п. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают – на левой расслаблены, и наоборот.