



ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие — одно из тяжелых ортопедических заболеваний.

Хорошо известно, что запущенные случаи плоскостопия нередко влекут за собой глубокие расстройства здоровья и даже приводят к инвалидности.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как она лишает стопу ее естественной гибкости.

Различают врожденное и приобретенное плоскостопие. Приобретенное, в свою очередь, подразделяется на рахитическое, паралитическое, травматическое и статическое плоскостопие.

Поскольку **плоская стопа встречается у детей чрезвычайно часто** (15 — 23 процентов случаев), для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно его выявить и применить рациональные профилактические меры.

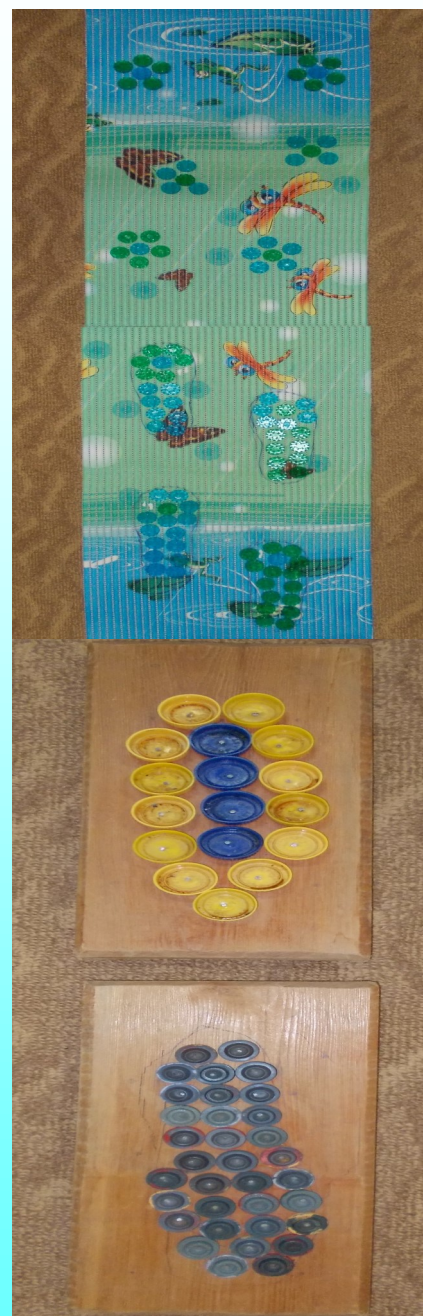
В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод. Рекомендуется носить удобную обувь и не допускать чрезмерных нагрузок на ноги.

Систематические занятия специальными **корректирующими физическими упражнениями** способствуют развитию и укреплению мышц, связок и суставов, участвующих в нормальной работе сводов стопы.

Материал:

Резиновый коврик, на него приклеен ипplikатор Кузнецова.

(только ипplikатор нужно стачивать, так как он острый)



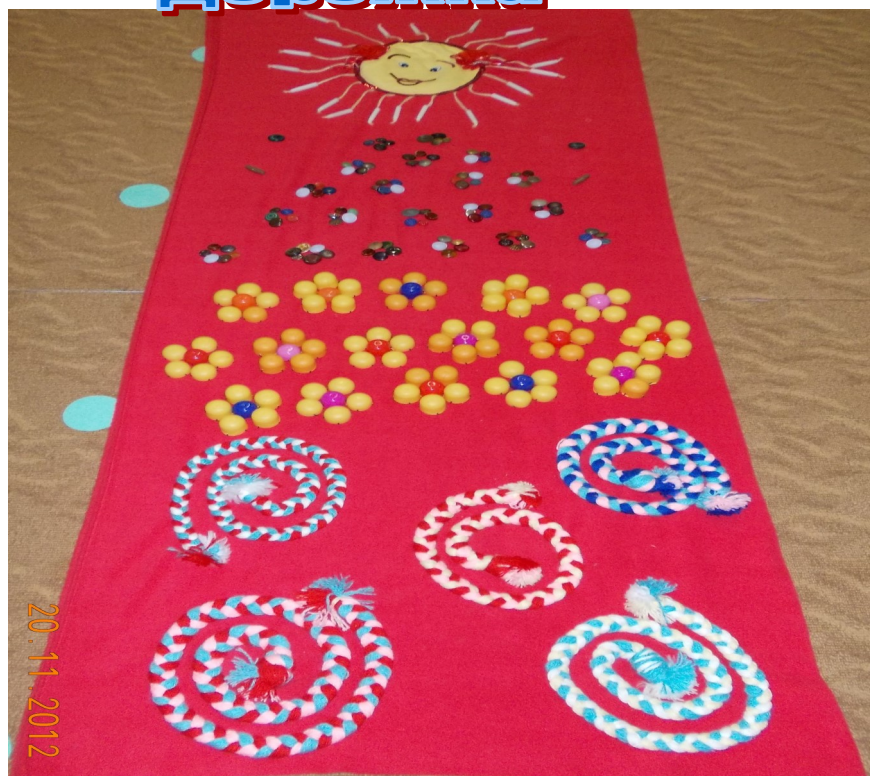
Материалы:

Досочки, на них приклеить:

1. Крышечки от бутылок.
2. Пробки от лекарства пеницилин.

Комплексная дорожка

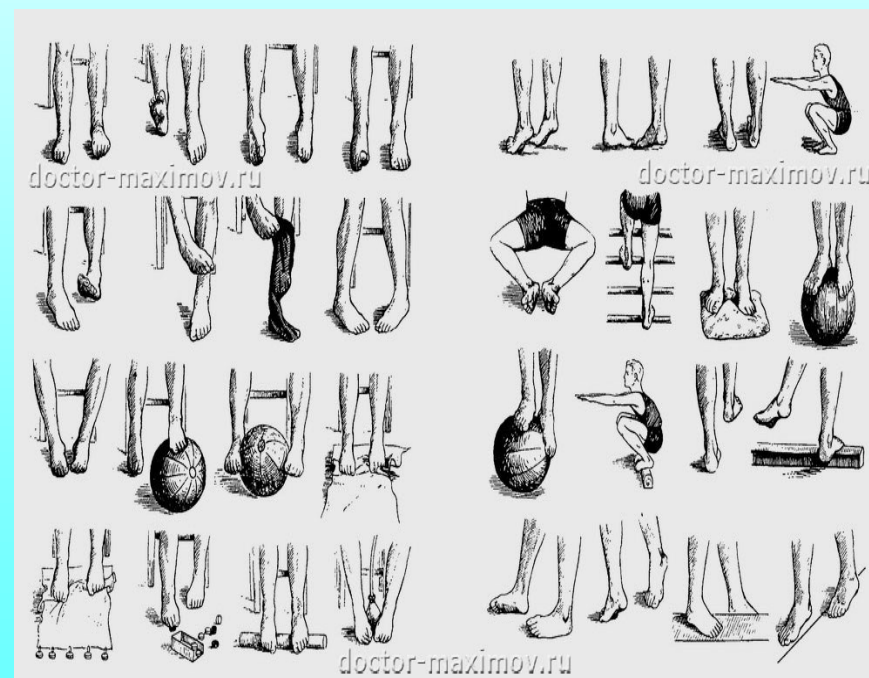
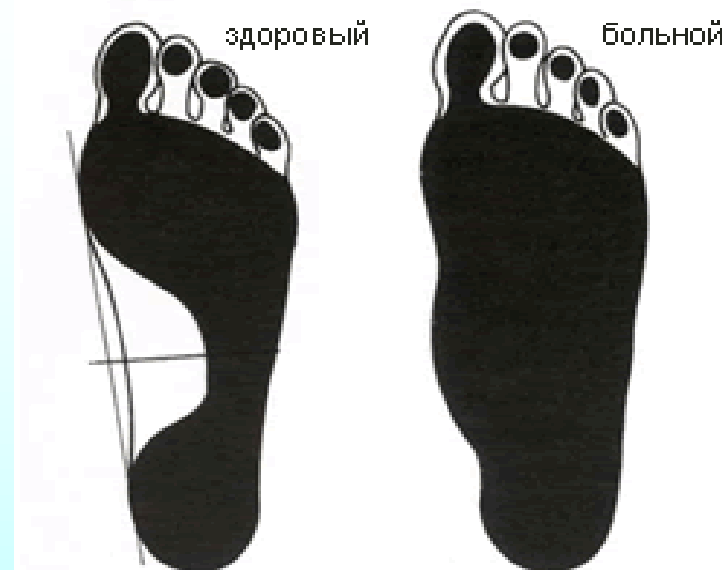
Стр. 18



Материалы: ткань, на ткани:

1. Косички сделанные из шнуров.
2. Цветочки, деланные из крышек от «киндера сюрприза»
3. Пуговицы
4. Солнышко, под желтой тканью горох, а лучики из крышечек от фломастеров.

Стр. 3



КОТЯТА

1. "Котята идут мимо спящего пса"

И.п. стоя на носках, руки внизу

Ходьба на носках.

Примечание: для создания у детей игровой мотивации в определенном месте зала ставят ориентир - большую игрушечную собаку.

2. «Котята греют на солнышке лапки» И.п. - сидя, руки в упоре

сзади, носки натянуть

1 - согнуть вперед правую стопу

2-и.п.

3-4 - то же левой

3. «Лапки замерзли»

И.п. - то же

Поочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот.

4. "Лапки танцуют"

И.п. то же

1 - носки в стороны, пятки вместе

2-и.п.

3 - пятки в стороны, носки вместе

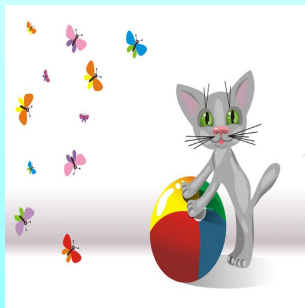
4 - и.п.

5. ^Котята показывают ноготочки"

И.п. - сидя, согнув ноги, пальцы ног согнуты, руки в упоре сзади

1 - разгибая правую вперед, растопырить пальцы (**показали коготочки**)

2 и.п. (**"спрятали ноготочки"**) 3-4-то же левой



6. ^Котята бегают по лужам"

И.п. о.с. Ходьба по водно-солевой дорожке.

Массажный коврик.

Материалы: одеяло обшитое тканью.

- На первом— кусочек меха
- Во втором- горох
- На третьем— пуговицы
- На четвертом— бусинки

Ходьба по дорожкам и коврикам - обычная, на носках, на пяточках, на внешней стороне стопы, на внутренней, прыжки, бег.

При ходьбе на ножку ребенка действуют разные раздражители — мягкие и жесткие, давая различные ощущения стопе.



Дорожки для профилактики плоскостопия

Стр. 16



УТЯТА

Стр. 5

1. "Утята шагают к реке"

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади
Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. то же
1-2 - поднимая внутренние своды опереться
на наружные края стоп 3-4 - и.п.

3. "Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же
Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. "Утка крикает"

И.п. - то же
1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны
("клюв открылся"), произнести "кря-кря" 3-4 - и.п.

5. "Утята учатся плавать"

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть
1 - согнуть правую стопу вперед
2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу



prazdnichok.info

Физические упражнения (выполнять их следует босиком):

1. Походить 1 — 2 минуты на носочках, перенести всю тяжесть тела на переднюю часть стопы.
- 2.. Стоя, попробуйте развести пальцы ног как можно шире (растопырить) или попробуйте сыграть ими гамму. Это сложное, но очень полезное упражнение.
3. Стоя на наружных сводах стоп, полуприсед (6 — 8 раз).
4. Ходьба на наружных сводах стоп, руки на поясе (30 — 60 с).
5. Стоя в основной стойке, руки на поясе. Поднять пальцы вверх, вернуться в и. п. (10 — 15 раз).
6. Стоя носками внутрь, пятками наружу. Подняться на носки, вернуться в и. п. (10 раз).
7. Стоя ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Выполнить присед, не отрывая ступней от пола. Встать в и. п. (6 — 8 раз).
8. Стоя на носках, руки на поясе, стопы параллельны. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь (8 — 10 раз).
9. Стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (8 — 10 раз).
10. Упор стоя на четвереньках. Передвигаться небольшими шагами вперед (34 — 40 с). То же прыжками «зайчиком».
11. Ходьба в полуприсяде (30 — 40 с).
12. Стоя, поднять левую (правую) ногу. Разгибать и сгибать стопу (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10 — 12 раз каждой ногой.
13. Стоя, поднять левую (правую) ногу. Круговые движения стопой.

Загадки

1. «Месяц».

За домам у дорожки висит пол-ле-пешки.

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. «Солнце».

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всехразбудит.

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать круг и от-ходящие от него лучи правой, левой сто-пой и двумя стопами одновременно.

3. «Туча».

По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось - и она рас-плакалась.

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя сто-пами одновременно.

4. «Молния».

Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни крас-ная девица.

И.п. - то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию пра-вой, левой стопой и двумя стопами од-новременно.

5. «Дождь».

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет.

И.п. - сидя, согнутые ноги врозь, сто-пы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновре-менно («дождь барабанит по стеклам»), ос-тавляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

6. «Радуга».

Крашеное коромысло над рекой по-висло.

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать радугу пра-вой, левой стопой и двумя стопами од-новременно.

С мячом

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упор сзади, мяч под стопами.

Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же.

Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. - то же.

Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками.

1-2 - ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 - и.п.

5. И.п. - то же.

1-2 - ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-6 -

движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево;

7-8 - и.п.

6. И.п. - сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

Движением носка одной стопы пере-катить мяч к другой стопе, и наоборот.

Примечание. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Матрешки

1. "Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс

1 - правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой

2. "Красные сапожки, резвые ножки"

И.п. то же

1 - правую вперед сторону на пятку

2 - правую на носок

3 - правую на пятку

4 - с притопом приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой

3. "Танец каблучков"

И.п. - то же 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок,

полуприсед, руки на пояс

4. "Гармошка"

И.п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс.

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо

2 - опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь

3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п.

5-8 - то же, что 1-4

1-8 - то же, передвигаясь влево

5. "Елочка"

И.п. ~ то же

1 - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

3-8 ~ продолжать передвигаться таким образом вправо

1-8-то же влево

6. "Присядка"

И.п. - то же.

1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх

2 ~ и.п.

3 - правую в сторону на пятку

4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с другой ноги

7. "Шаг с припаданием"

И.п. - стоя на правой, левую в сторону книзу, руки на пояс

1 - шаг левой в сторону с носка перекатом на всю стопу в полуприсед

2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону-книзу

3-4 - то же, что на счет 1-2

То же в другую сторону.



Королевство ПТИЦ



1. "Пингвины"

И.п. - стоя ноги вместе, руки внизу, кисти согнуть

1 - не отрывая пятку, носок правой в сторону

2 - то же левой

3-6 - стоять, опираясь на наружный край стоп

7 ~ не отрывая пятку, носок правой в и.п.

8 - то же левой

2. "Попугай"

И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки к плечам

1 - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

3-8 - продолжать передвигаться таким образом вправо

(^попугай ходит по веточке")

1-8-то же влево

3. ^Фламинго"

И. п. - стоя ноги вместе, руки в стороны

1 - согнуть правую вперед, стопа согнута, пальцы стопы согнуты и сжаты

2-3 - держать

4 - и.п.

5-8 - то же с другой ноги

4. "Журавли"

И.п. - стоя ноги вместе, руки внизу

1 - поднимаясь на носки, взмах руками в стороны-вверх

2 - опускаясь на пятки, взмах руками вниз, и.п.

3-4 - то же, что на 1-2

То же поднимаясь на носок одной, сгибая другую вперед.

5. "Цапля"

И.п. - стоя на носках, руки внизу

Ходьба на носках, высоко поднимая колени, со взмахами рук вверх-вниз, имитируя движения крыльев птиц.

6. ^Пеликан идет к воде"

И.п. - присед на носках, руки на коленях

Ходьба в приседе на носках.

Веселый зоосад

1. «Танцующий верблюд».

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок».

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп.

То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.



3. «Смеющийся сурок».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.

4. «Тигренок потягивается».

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.



5. «Обезьянки-непоседы».

И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-на-крест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно.

1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 - сесть; 7-8 - вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

6. «Резвые зайчата».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).



С обручем

1. И.п. - стоя ноги вместе, обруч на полу, руки на пояс Ходьба по обручу приставным шагом вправо и влево, обруч под серединой стоп, обхватывая края обруча пальцами стоп; то же, но пятки на обруче, а носки на полу; то же, но носки на обруче, а пятки на полу.

2. И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно на обруче, лежащем на полу, руки на пояс 1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими край обруча

3-4 - и.п.

3. И.п. - то же

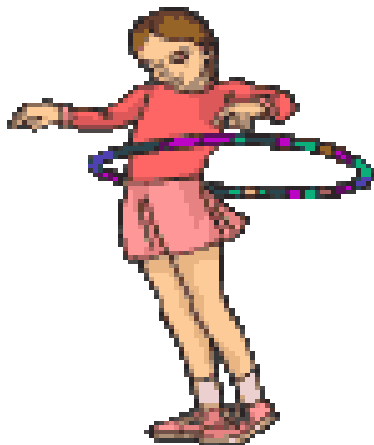
1-2-полуприсед

3-4 - и.п.

4. И.п. - то же

1-2 - присед

3-4 - и.п.



5. И.п. - стоя ноги вместе, обруч впереди вертикально на полу, хватом двумя руками снаружи за верхний край

1-2 ~ поднимая носки с опорой на пятки, перевести обруч под стопы

3-4 - вставая на носки, перевести обруч назад за пятки

5-6 - опуститься на всю стопу (стоять в обруче, обруч наклонно)

7-8 - поворачивая обруч, перевести его через голову, и.п.

Примечание: наиболее практичны и удобны обручи из пластика диаметром 80 см.

С гимнастической палкой

1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп. Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и по-очередно.

2. И.п. - то же

1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 - держать

7-8 - и.п.

3. И.п. - то же

1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног

об пол

3-4 - и.п.



4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стоп, придерживая хватом двумя руками за верхний конец Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

5. И.п. - то же Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их **по** палке вверх и вниз.

6. И.п. - стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

Примечание: лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

С мячом

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами
Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же

Катать мяч вправо-влево
двумя стопами вместе и
поочередно.

3. И.п. - тоже

Круговые движения двумя
стопами вместе и поочередно,
вращая мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки
внизу, мяч *между* лодыжками
1-2 ноги вперед, поднимая
мяч и удерживая его стопами
3-4 - й.п.



5. И.п. - сидя ноги врозь, мяч внутри на полу у носка правой

Движением носка внутрь одной стопы перекатить мяч к другой
стопе и наоборот.

Примечание: рекомендуется использовать резиновые мячи
диаметром 8-12 см

Со скакалкой

1. И.п. - о.с., скакалка на полу, расправленная по всей длине
Разновидности ходьбы по скакалке, стараясь сохранять равновесие
и не наступать на пол: ставя пятку одной перед нос-ком другой;
разворачивая носки в стороны, скакалка под сере-диной
стоп ("*елочка*"); разворачивая пятки в стороны, скакалка под
серединой стоп; приставными шагами вправо и влево.

2. И.п. - скакалка на полу, расправленная по всей длине, стоя ноги
врозь на скакалке, стопы параллельно (скакалка под серединой
стоп) Перекаты с пяток на носки обратно.

3. И.п. - сидя согнув ноги врозь, стопы параллельно, на скакалке,
лежащей расправленной на полу Захватывая скакалку пальцами
ног, приподнимать ее вверх и снова опускать на пол.

4. И.п. - то же. Собирать и расправлять скакалку пальцами ног.

5. И.п. - стоя ноги вместе, скакалка хватом двумя руками за концы
вперед

1-2 - поднимая носки с опорой на пятки, перевести скакалку под
стопы

3-4 - поднимаясь на носки, перевести скакалку назад

5-6 - опускаясь на всю стону, стойка ноги вместе, скакалка сзади

7-8 - перемах скакалки через голову вперед, и.п.

6. И.п. - скакалка на полу, расправленная по всей длине, стоя ноги
врозь на скакалке, стопы параллельно (скакалка под серединой
стоп)

Легкие подскоки на месте и с небольшим продвижением вправо-
влево по скакалке.