

# Гимнастика по профилактике плоскостопия

(рекомендации для родителей)

Инструктор по физкультуре

Кузьмина А.В.

Воспитатель Герасенкова Е.В.



Предлагаем вашему вниманию гимнастику при плоскостопии для детей. Ее можно оформить и повесить в родительский уголок, а можно оформить как буклет и раздать на родительском собрании. Или просто использовать в своей работе. Кое-что придумали сами, кое-что нашли в интернете. Дети с удовольствием занимаются, да и родители очень довольны. *Попробуйте!*

## ***Гимнастика по профилактике плоскостопия.***

Как же смешит нас малыш, когда с неподдельно серьезным и сосредоточенным видом пытается засунуть в рот... большой палец своей ножки! Ну и действительно: так сладко потянуться изо всех сил. Да еще почесать десны в ожидании первых зубов! Как малыш напоминает в этот момент обезьянку, способную действовать задними конечностями так же ловко, как и передними.

В процессе эволюции ногам человека суждено было специализироваться для реализации важнейшей функции - прямохождения. И их строение лишь отдаленно напоминает строение руки. Между тем известно, что восточная медицина с большим вниманием относится к ступне человека, утверждая, что именно там находятся чувствительные важнейшие точки организма, которые оказывают влияние, как на физическое, так и на психическое состояние организма. Не случайно у каждого восточного владыки был специальный слуга, который перед сном «чесал ему пятки».

Да и мы не случайно сами часто в борьбе с насморком растираем подошвы ступней. А если решили закаляться, то начинаем с ходьбы босиком. Экстрасенсы еще утверждают, что ступни ног, соприкасаясь с землей, обеспечивают человеку правильный космический энергообмен и позволяют считывать «дополнительную информацию земли».

Детям полезно знать, «что умеют пальцы их ног». Во-первых, потому, что любые новые возможности телесной организации сказываются на развитии пространственной ориентации. Во-вторых использование упражнений с ногами создает так необходимый в обучении эффект новизны. В-третьих, это очень полезно для гиперактивных детей, которые нуждаются в движении больше, чем обычные дети.

Предлагаем вам несколько упражнений, которые можно использовать в самых разнообразных занятиях, если вы хотите сделать их эффективными, занимательными оригинальными. Предполагается, что дети выполняют движения босиком.

I. Гимнастика для пальцев.

1) Вот так пляшет наш Большак:

И вот эдак и вот так!

*(изо всех сил шевелят большим пальцем ноги)*

2) Дед Егор срубил забор.

Щели и дыры - чтоб виден был вор.

*(разводят пальцами ног как можно шире, а потом с силой поджимают их).*

3) Пять и пять пошли гулять.

Вот их стало – дважды пять.

*(по возможности разворачивают ступни ног друг к другу, соединяют их и делают «волну» - по очереди совмещают пальцы ног, от мизинца к большому пальцу).*

II. Большим пальцем ноги - как правой, так и левой – можно рисовать без следа, «понарошку», намечая контуры букв, цифр, геометрических фигур. Например: на ковре, на песке, водой на линолеуме и т.д.

III. Можно раскатать по полу рулоны обоев и рисовать при помощи всей стопы, предварительно «окрашенной», причем все, что угодно: от коллективных композиций до декоративных историй в «следах». Этот вид работы очень грязный. Его реально проводить только в малых группах. К тому же по окончании нужно иметь возможность вымыть ноги.

Такие занятия приводят детей в восторг и остаются в памяти как праздник.

IV. Очень нравятся детям «писать» ногами, зажимая карандаш между большим пальцем ноги и остальными четырьмя.

V. Научите детей пальчиками ног рвать газету на части.

VI. Сядьте, вращайте скалку от пальцев к пятке, надавливая сначала на подошву одной ноги, а затем – другой. Делая это упражнение, вы проглаживаете каждый мускул, каждую кость, каждый нерв и сухожилие ноги. Научите этому своих детей. И чем больше времени они потратят на вращение скалки, тем сильнее и здоровее будут ноги.

VII. Пусть ваш ребенок пальцами босой ноги ухватит маленький шарик и поднимет его на высоту 30 см. Уроните его на пол, сделайте тоже самое пальцами другой ноги. От этого упражнения все длинные сухожилия и сами пальцы станут сильнее.

**Пусть наши дети будут здоровы!**