

Комплекс гимнастики «Стоп - плоскостопие»:

Разминка. Ребенок несколько минут ходит по комнате то на пятках, то на носочках. Сначала медленно, постепенно увеличивая темп.

Посадить малыша на стул и попросить попеременно сгибать и разгибать пальцы на ногах и вращать ступнями.

Положить на пол тонкий лист бумаги или старую газету. Пусть кроха хорошенько помнет ее босыми ножками, а потом пальцами ноги поднимет с пола.

Научить малыша с помощью ног поднимать с пола предметы разных размеров: карандаши, резиновые игрушки, детали конструктора. Начинать с больших предметов и постепенно переходить к совсем маленьким. Сначала ребенок выполняет это упражнение, сидя на стуле, одновременно двумя ногами. Затем постепенно усложнять задачу — поднимать предметы, стоя, пальцами одной ноги.

Положить небольшую досочку на пол, и пусть кроха ходит по ней. Затем подложить под края доски несколько книг и попросить его пройти по ней. Когда малыш освоит ходьбу по приподнятой доске, потихоньку усложнять упражнение и поднимать только один конец доски, образуя горку. Пусть ребенок, ни на что, не опираясь, забирается на нее и спускается.

Положить на пол мяч и попросить ребенка покатать его сначала одной ногой, а затем другой. Следить, чтобы ребенок учился мышцами стопы удерживать мяч на одном месте. Для этого на полу можно мелом начертить круг, за который мяч не должен выкатываться. Желательно при выполнении этого упражнения чередовать мячики разной формы (от совсем маленьких шариков до больших надувных мячей).

Пусть малыш подошвой одной ноги погладит голень другой ноги (снизу вверх), и наоборот.

Комплексы лечебной гимнастики

Для детей от 3 лет и старше в домашних условиях:

При исходном положении — ноги врозь, носки повернуты внутрь — выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край. Несколько минут походить на носках. Столько же походить на пятках. Немного походить с поджатыми пальцами ног. Походить с поднятыми пальцами ног.

Несколько раз в день по 10—15 минут ходить на наружном крае стопы, как «мишка косолапый». Попробовать несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет: карандаш, платок и т.д. Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.

С детства приучать вашего ребенка читать, писать и рисовать, поставив стопу на наружный край. Еще лучше совместить эту пассивную позу с активной гимнастикой: во время сидячих игр и занятий пусть малыш как бы сгребает подошвами в кучу воображаемый песок.

Комплекс с гимнастической палкой

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 поочередно.

И.п. - то же

1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 - держать

7-8 - и.п.

И.п. - то же

1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол

3-4 - и.п.

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.

Комплекс 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. - 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 перекатить мяч к

другой стопе, и наоборот. *Примечание.* Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.

Катайте мячик. Посадите ребенка на пол или табуретку и поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребенок катает мячик то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно. Это очень хороший массаж для ног.

Игра в шарики и кольца. Посадив ребенка на пол, разложите перед ним в линию десять колец. Перед кольцами положите по шарiku. Ребенок опускает шарики в кольца поочередно: пять — пальцами правой ноги, пять — левой; затем вынимает шарики руками и кладет их перед кольцами. Потом берет кольца и опускает их на шарики.

Скатайте чулок. Посадите ребенка на пол или на табурет, разложите перед ним чулок или платок. Выдвинув вперед одну ногу и распрямив пальцы, малыш должен ухватить ими чулок и подобрать часть его под ступню; затем снова распрямить пальцы и подобрать новую часть чулка. Так следует повторять до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Сначала это упражнение делается одной ногой, потом второй, а под конец двумя ногами одновременно.

Танец на канате. Начертите на полу мелом линию. Пусть ребенок попробует пройти по этой линии, удержав равновесие (руки разведены в стороны). Ребенок может делать вид, что танцует на проволоке. Одну ступню надо ставить вплотную перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, а то «можно упасть вниз»!

Играйте в мяч ногами. Два ребенка садятся на пол один напротив другого и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут ногами теннисные мячи и начинают перебрасывать их. Ловить мяч руками нельзя.

Наоборот, продолжительная ходьба по твердому грунту, длительные стояния, переноска тяжелых предметов провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы.