

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия с детьми дошкольного возраста «Веселые ножки»

Уважаемые родители!

Детская стопа – очень хрупкий и важный механизм, от работы которого зависит правильное формирование всего опорно-двигательного аппарата. Этот механизм ежедневно подвергается огромной нагрузке: своды стопы поддерживают связки и мышцы, расположенные на подошвенной поверхности стопы и голени. Для укрепления мышц стопы и голени ребенка предлагаем комплексы упражнений.

Особенности организации профилактической гимнастики.

1. Все упражнения дети выполняют босиком.
2. Взрослый – активный участник. Он показывает детям упражнения, вместе с ними их выполняет, контролирует правильность упражнений.
3. Необходимо соблюдать определенную длительность гимнастики: для детей 2 – 4 лет – 8 – 10 минут.
4. Рекомендуем заканчивать гимнастику закаливающими процедурами.

Надеемся, что совместные занятия принесут радость и укрепят здоровье ваших детей. Желаем успехов!

Упражнение 1.

И.п: сидя на полу, руки сзади, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно

1 – Одновременно приподнять пятки

2- И.п

Упражнение 2.

И.п: сидя на полу, руки сзади, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны.

Постукивать о пол пальцами одной ноги, затем другой.

Упражнение 3.

И.п: сидя на полу, руки сзади, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны

1 – прижать пальцы обеих стоп к полу

2 – поднять пальцы стоп вверх

Упражнение 4.

И.п: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги прямые. Погладить стопой одной ноги голень другой.

Упражнение 5.

И.п: сидя на стуле, спина прямая, руками хват за края стула. Рядом с ногами носовой платок. Поднять пальцами одной ноги, затем другой (2-4 раза каждой ногой).

Комплекс упражнений подготовлен на основе литературы:
«Топтыжкины ножки» О.Казина, Е.Соколова

***Материал подготовили инструктора по физической культуре
МДОУ «Детский сад № 140»
Борботунова И.А.
Никольская Ю.Н.***