Цель: Формировать и укреплять своды стоп.

Задачи:

-Развивать основные функции стоп;

-Обучать правильной их постановке при ходьбе;

-Увеличивать подвижность в суставах стоп;

-Улучшать кровообращение в стопах и координацию движений.

Ход гимнастики

• Предложите ребенку несколько минут походить по комнате то на пятках, то на носках сначала медленно, затем постепенно увеличивая темп.

• Посадите ребенка на стул и предложите сгибать - разгибать пальцы на ногах и вращать ступнями.

• Положите на пол тонкий лист бумаги или старую газету: ее надо хорошенько помять босыми ногами, а потом пальцами ноги поднять с пола.

• Научите ребенка ногами поднимать с пола карандаши, резиновые игрушки, детали конструктора. Начинайте с больших предметов и постепенно переходите к маленьким. Сначала ребенок выполняет упражнение, сидя на стуле, одновременно двумя ногами, затем постепенно усложните задачу - поднимать предметы стоя, пальцами одной ноги.

• Положите небольшую дощечку на пол, пусть ребенок походит по ней, затем под края доски положите несколько книг и попросите его пройти по ней. Когда ребенок освоит ходьбу по приподнятой доске, постепенно усложняйте упражнение: поднимайте только один конец доски, образуя горку. Ребенок должен, ни на что не опираясь, научиться забираться на доску и спускаться с нее.

• Положите на пол мяч и предложите ребенку покатать его сначала одной ногой, а
затем другой, учите стопой удерживать мяч на одном месте. Для этого на полу можно мелом начертить круг, за который мяч не должен выкатываться; можно положить на пол небольшое полотенце - оно обозначит границы передвижения мяча. Желательно при выполнении упражнения использовать различные мячи - от маленьких шариков до больших надувных мячей.

• Научите ребенка подошвой правой ноги гладить голень левой (снизу вверх) и наоборот.

Курс лечения можно проводить периодически. Он включает контрастные ножные ванны на протяжении двух недель. С этой целью используются две емкости с горячей (40-45 °С) и холодной (16-20 °С) водой. Попеременно на 10 секунд погружая ноги в горячую и в холодную воду на протяжении 10-15 минут, можно тренировать мышцы и сосуды нижних конечностей и достичь закаливающего эффекта. Можно предложить детям выполнять упражнения для формирования сводов стоп (комбинировать по своему желанию или в

зависимости от интереса ребенка). Общая продолжительность ежедневного выполнения упражнений с детьми 3-5 лет - не менее 5-7 минут, а с детьми 5-7 лет - 7-10 минут.

Упражнения, используемые для коррекции продольного и поперечного плоскостопия

Упражнения в ходьбе: на носках или наружном своде, гусиным шагом, на носках в полуприседе или с высоким подниманием бедер, скользящим шагом со сгибанием пальцев ног, по ребристой доске, по гимнастической палке вдоль и поперек, по наклонной плоскости на носках, по бревну (бордюрному камню) на носках, скрестным шагом на наружном крае стопы, танцевальным шагом на носках, по набивным мячам.

Упражнения в исходном положении стоя: приподнимание на носках одновременно и поочередно; перекаты с пятки на носок и обратно; полуприсед и присед на носках; полуприсед и присед, пятки врозь, носки вместе; поднимание пяток без отрыва от пола пальцев ног; присед, стоя на гимнастической палке; балансировка, стоя на мяче.

Упражнения в исходном положении сидя: ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно, тыльное сгибание стоп вместе и попеременно, поднимание пятки одной ноги и носка другой, захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание (сед по-турецки), подгребание пальцами матерчатого коврика, перебрасывание друг другу теннисного (массажного) мяча ногами.

Упражнения в исходном положении лежа: оттягивание носков; стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно; поочередное приподнимание пяток от опоры; ноги согнуты, бедра разведены, стопы касаются подошвами друг друга (отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть стопы); круговые движения стопами; скольжение стопой одной ноги по голени другой; лежа на животе: отжимание от пола, ноги на носках, имитация плавания стилем «кроль»; лежа на спине: поднимание прямых ног, носки на себя.

Игра «Озорные ножки»

Цель: Регулировать тонус мышц ног; развивать ловкость пальцев ног; учить классифицировать предметы по цвету и форме; вызывать доброжелательное отношение к участникам игры и положительные эмоции.

Материал: Разноцветные деревянные шарики, цветные карандаши, мелкие камешки (в том числе морские, керамзитовые), цветные палочки, обручи и корзинки (количество в зависимости от выбранного варианта игры).

Методические рекомендации: Дети сидят на стульях. Для варьирования игры можно использовать большее количество разнообразных предметов (шарики, камешки, палочки, карандаши, старые фломастеры и т.д.), природный материал (каштаны, желуди). Дети могут брать предметы как из общего обруча, так и из индивидуального. Возможно разделение детей на команды по тендерному принципу.

Правила игры

Вариант 1

В обручи кладутся шарики трех цветов. Дети произносят:

Разве со скукой не справиться нам, Если придумаем дело ногам? Шарики красные ловко возьмите, Быстро в коробочку их положите.*Перекатывают ноги с пятки на носок, с носка на пятку.*

Окончание стихотворения является сигналом для начала игры. Дети складывают шарики заданного цвета в коробочку или корзинку. Цвет шариков в новой игре можно менять.

Вариант 2

Ножка, ножка, не ленись! Раз - согнись, два - разогнись. Раз, два, три, четыре, пять! Пришло время собирать Камешки любые, Шарики цветные. Ножками возьмите и По местам разложите. *Выполняют сгибание и разгибание ног в коленях, хлопают в ладоши, сводят и разводят носки ног, пятки вместе, поднимают и разжимают пальцы ног.*

Окончание стихотворения является сигналом для начала игры. Дети кладут камешки в одну корзинку, шарики - в другую.

Вариант 3

В обручи на каждого ребенка кладут палочки двух цветов. Дети произносят и выполняют:

Ножки вместе, Пятки врозь, Ножки прямо, Пятки вкось. Ножки, ножки, не ленитесь!

Ну-ка, ножки, потрудитесь! *(Поочередное поднимание и опускание пальцев ног, не отрывая пяток от пола.)* Быстро палочки берите, Их по цвету разложите! *(Поджимать и разжимать пальцы ног.)* Окончание стихотворения является сигналом для начала игры. Дети раскладывают палочки по цвету в корзинки. Задание можно выполнять двумя ногами одновременно или поочередно.