

Гимнастика для стоп - профилактика плоскостопия.

Подготовила:

Воспитатель Каблучко Е.Б.

Стопы, благодаря своему уникальному строению и возложенным на них функциям, оказывают непосредственное влияние на весь организм. Поэтому, начиная с раннего возраста, особое внимание необходимо уделять профилактике деформации стоп. Нужно отметить, что многим детям старшего дошкольного возраста ставится диагноз-плоскостопие, ВУС (причины: слабый мышечно-связочный аппарат, избыток массы тела, частые простуды, хронические болезни, недостаточная двигательная активность). Основное средство профилактики плоскостопия - гимнастика для стоп, направленная на укрепление не только мышечно-связочного аппарата стоп и голеней, но и всего организма. Она увеличивает общую и силовую выносливость мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует правильную осанку. Такая гимнастика оказывает хорошее вспомогательное воздействие, улучшает кровоснабжение и тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп.

Предлагаемые упражнения можно использовать в различных формах физкультурно - оздоровительной работы, как в специально-организованной деятельности, так и в самостоятельной двигательной активности.

Гимнастику для стоп можно проводить:

- во время утренней зарядки;
- разминки физкультурных праздников и досугов;
- физкультминуток;
- во вводной и заключительной частях физкультурных занятий ;
- игровой деятельности;
- на прогулке;
- после сна.

Продолжительность такой гимнастики невелика , а оздоровительный эффект очень большой.

В гимнастику для стоп включаются упражнения из различных исходных положений, но особенно полезны упражнения из положений сидя и лёжа.

Хорошо, когда такая гимнастика сопровождается стихами или потешками . Дети, повторяя запомнившееся четверостишие , с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту , и в самостоятельной игровой деятельности .

Профилактика для стоп.

Исходное положение - стоя.

«Часы»

Стрелки в часиках живут .
И по кругу всё идут.
Сосчитают все минутки.

Дважды круг пройдут за сутки. (дети должны ходить приставным шагом по лежащему на полу обручу)

« Шли бараны по дороге»

Шли бараны по дороге (ходить на носках).
Промочили в луже ноги (ходить на пятках).
Раз, два, три, четыре, пять (приподниматься на носки).
Стали ноги вытирать -
Кто платочком, кто тряпицей , кто дырявой рукавицей.
(Средней частью правой стопы (подошвы) скользить по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену : ступня как бы обхватывает голень. Тоже левой ногой. Упражнение выполняется 6-8 раз.)

Исходное положение - сидя на стуле.

«Гуси»

Жили у бабуся
Два весёлых гуся (*поджимать выпрямлять пальцы ног*).
Один серый,
Другой белый
Два весёлых гуся (*приподнимать от пола сначала носки потом пятки*).
Вытянули шеи,
У кого длиннее (*приподнимать и одновременно разводить пятки в стороны*).
Один серый,
Другой белый
У кого длиннее (*приподнимать и одновременно разводить носки в стороны*)
Мыли гуси лапки
В луже у канавки (*вращать стопы в разные стороны с небольшим усилием на большой палец*).

Один серый,
Другой белый
Спрятались в канавке (поджимать пальцы удерживая ноги на внешнем
крае стопы).

Вот кричит бабуся - (разводить врозь сначала носки затем пятки).

-Ой, пропали гуси-

Один серый,

Другой белый

Гуси мои гуси. И т. д

Самомассаж.

Наши маленькие ножки

Все шагали по дорожке

(ходить на месте возле стула).

Через мостик перешли

(ходить на пятках на месте)

По тропиночки прошли

(ходить на носках вокруг стула).

Но устали наши ножки,

Отдохнуть хотят немножко.

Ногу на ногу кладём,

И стопу свою берём (сидя на стуле удобно положить левую стопу на
ногу. Пододвинуть стопу поближе к себе)

Чтобы ножки нам размять,

Мы их будем растирать

(массировать подошву от пальцев к пятке)

Так, от пальчиков до пятки,

Массируем, ребятки.

Вот теперь, на оборот,

Трём от пяточки вперёд (массировать подошву от пятки к пальцам)

А сейчас на каждый пальчик

Мы наденем свой кафтанчик (разминать каждый пальчик)

Ножку левую размяли

И нисколько не устали.

Ножку правую берём,

На коленочку кладём,

И теперь для этой ножки

Снова мы массаж начнём (повторить все действия для правой стопы)