

Красивые и здоровые ноги – важное условие хорошего самочувствия и привлекательности. Хотя очень многие даже и не подозревают о том, насколько серьезна связь между здоровьем и тем или иным состоянием стоп. Человеческая нога от природы очень хорошо сконструирована. Но идеальная стопа встречается редко.

Врачи рекомендуют ежедневно перед сном в течение пяти минут держать стопы ног в воде комнатной температуры. В летнее время по возможности чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, маленьким не острым камешкам, воде.

Для укрепления свода стопы полезно лазание по гимнастической лестнице, канату, босиком. Ходьба по доске, бревну, развивает не только свод стопы, но и является хорошим средством для предупреждения плоскостопия и косолапия у детей. Полезно ходить по ребристой доске, поставленной с наклоном 30 градусов.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ



Рациональной (ортопедически верной) для здоровых детей до трех лет является обувь, плотно обхватывающая, но не сдавливающая ногу, с жестким задником, фиксирующим пятку в верном положении, каблук высотой 0,3-0,5 см, подошвой, дающей возможность переката.



Существует также специально разработанный комплекс упражнений, способствующий развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Успех во многом определяется регулярностью, планомерностью и систематичностью занятий.

Ходить босиком или в носках по полу детям дошкольного возраста вредно. Они могут ходить босиком по песку, гальке, траве, наклонной плоскости вверх и вниз, по гороху, фасоли...



О.В. Гридина,
воспитатель

...
МБДОУ №41 «Рябинушка»

...
2023 г



Плоскостопие – это дефект строения стопы, при котором стопы недостаточно прочны и не образуют правильного изгиба. В результате вся поверхность стопы прилегает к полу, когда ребенок стоит. Причиной плоскостопия бывает слабость мышц стопы, а иногда – неправильное развитие плюсневых костей.



7. «Скатайте чулок»

И.п. сидя на маленьком стуле и расстелить перед собой длинный носок или платок. Выдвинув вперед одну ногу, распрямить пальцы, ухватить ими платок, подобрать часть его под ступню. Снова распрямить пальцы, ухватить и подобрать. И так до тех пор, пока платок не исчезнет под ступней.

1. «Пережат» И.п. Стоя с опорой. Приподнимаемся на носки (задержаться 3-5 секунд) и опускаемся.

Пережат на пятки без задержки возвращаемся в И.П. (6 раз)

2. «Обезьяна на двух ногах»

Ходьба на внешней стороне стопы, сжав пальцы ног внутрь словно держась за невидимую ветку. Слегка согнуть ноги в коленях.

3. «Ходьба с мячом»

ходьба на внешней стороне стопы, зажав между ступнями небольшой мяч.

4. «Шаги» И.п. сидя на маленьком стуле, упираясь пальцами ног в пол. Маленькими шажками идти вперед, затем «вернуться» назад, как балерина в пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были почти вместе. (3-5 раз)



5. «Играем в мяч»

И.п. сидя на полу, руки упор сзади.

Подбрасывать и ловить маленький мяч ногами. (3-5 раз).



6. «Вяжем ногами»

И.п. сидя на полу, руки упор сзади. Ноги врозь и согнуты в коленях. Пальцами ног взять карандаши с нанизанными на них небольшими кольцами (5-6 штук). Кольца перебросить с одного карандаша на другой, как петлю при вязании.



8. «Шарики и кольца»

И.п. сидя на полу, руки упор сзади.

Нарисовать перед собой или разложить 10 колец. Перед кольцами положить по шарик. Опускать шарики поочередно в кольца.

