

«Комплекс упражнений на укрепление мышц и формирование сводов стопы»

Цель - формирование и укрепление сводов стоп.

Задачи: развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса, уменьшение длины передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп; увеличение длины, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени; укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках
2. Ходьба на пятках
3. Ходьба на наружном крае стопы
4. Ходьба на носках в полуприседе
5. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
6. Ходьба по следовой дорожке.

Исходное положение - сидя или лежа на полу:

1. «**Паучки**» И.П. сидя на полу: опираясь руками, ноги согнуты в коленках. Паучок пополз вперед: продвигаем стопы вперед только с помощью пальцев; паучок пополз назад: передвигаем стопы только с помощью пальцев в обратном направлении.
2. «**Бабочка**» И.П. сидя на полу: вытянуть ноги прямо перед собой, колени прямые, соединить стопы. Затем придвинуть стопы как можно ближе к себе, согнув голени, обхватить стопы руками и начать раскачивать коленями вверх-вниз, изображая взмахи крылышками бабочки.
3. «**Потягуши**» И.П. лёжа на полу: крутить стопами ног влево и вправо, с напряжением тянуть носки на себя, от себя (медленно, колени прямые).
4. «**Кулачки**» И.П. лежа на полу: одновременно сжимаем пальцы рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.

Исходное положение - сидя на стуле:

1. «**Черепашка**» И.П., не наклоняясь вперед, поочередно и медленно продвигать ноги под стул до полного подъема пятки.
2. «**Качели**» И.П., поочередно отрывать от пола то пятки, то носки.
3. «**Подними веревку**» И.П., захват веревочки пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд

Исходное положение – стоя:

1. Продольное растирание стоп, поочередно продвигая их вперед и назад вдоль коврика.
2. Продольное растирание стоп с акцентом на наружные края.
3. «**Цапля**» И. П., подошвой одной ноги погладит голень другой ноги (снизу вверх), и наоборот.
4. «**Любопытная Варвара**» И.п. – стоя на наружных сводах стопы. Подняться на носки – вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.
5. «**Осторожная кошечка**» И.п. – стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 8-10 раз.
6. «**Тренировка футболиста**» И.П., стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая её.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

1. Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

2. "Стирка" Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

3. **"Поймай рыбку"** ("Достань жемчужину")

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

Целесообразно планировать работу по профилактике и коррекции плоскостопия, следующим образом. Один комплекс специальных упражнений, например «Здоровые ножки», в течение двух недель разучивается и выполняется на занятиях по физической культуре. При этом большое внимание должно уделяться правильной технике выполнения упражнений. Далее, в течение двух недель комплекс упражнений, уже знакомый детям, включается в содержание ежедневной утренней зарядки. Затем, после месячного перерыва, в течение которого применяется другой комплекс упражнений, например, с гимнастической палкой, можно вернуться ко второму комплексу, а первый использовать в течение еще двух недель в процессе гимнастики после дневного сна. Таким образом, обеспечивается регулярное выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц и формирование сводов стопы.