

Упражнения для профилактики плоскостопия

Инструктор по физическому воспитанию Ничепай О.Н.

Плоскостопие – заболевание ОДА (опорно – двигательного аппарата), которое проявляется в снижении высоты сводов стопы, некотором отклонении стопы наружу. Стопа несёт большую нагрузку при стоянии, ходьбе, прыжках и обеспечивает передвижение нашего тела в пространстве. От состояния стопы зависит плавность, лёгкость ходьбы и экономичность энергозатрат.

При нарушении нормальных соотношений между костями, мышцами, связками нарушается функция стопы, что приводит к изменениям в различных системах организма.

Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп игровые задания следует выполнять без обуви.

Игровые упражнения для ног

Пройди по линии	Начертить мелом на полу прямую линию и предложить ребёнку пройти по ней несколько раз.
Журавль на болоте	Ребёнок ходит, останавливаясь и высоко поднимая ногу, сильно согнутую в колене
Конькобежец	Стойка ноги врозь, руки за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны, подражая движениям конькобежца.
Хлопки под коленом	Основная стойка. Быстро поднимать прямую ногу вперёд и хлопнуть под ней. Повторить поочередно каждой ногой.
Присядь у стены	Стойка у стены, прикасаясь к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком, руки вниз. Присед на носки, затем встать, не отрываясь от стены. Повторить медленно несколько раз.
Перешагни через руки	Основная стойка, руки опустить вниз и сцепить. Слегка наклоняясь вперёд, перешагнуть через руки. Повторить в среднем темпе несколько раз каждой ногой.
Лыжник	Ходить широкими шагами, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и, поочередно поднимая руки вперёд, подражая движениям лыжника.
Присядь комочком	Узкая стойка. Присед на всю ступню и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить.
Сядь-встань	Узкая стойка. Медленно сесть и встать,

	помогая себе руками.
Сядь по-турецки	Стойка ноги скрестно. Медленно садиться на пол по-турецки и вставать, стараясь не помогать себе руками. Тяжесть тела следует равномерно распределять на обе ноги, на наружные края стоп.
Утиная ходьба	Ходьба в приседе, руки на коленях.
Лошадка	Ребёнок вприпрыжку бежит, изображая лошадку.
Попрыгай, как мячик	Основная стойка. Прыгать на носках, передвигаясь мелкими прыжками.
Попрыгай на одной ноге	Мелкими шагами прыгать то на одной, то на другой ноге.
Потанцуй	Стойка, руки на пояс. Поочередно выставлять ноги вперёд то на носок, то на пятку.