

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ:

### «ГИМНАСТИКА ДЛЯ НОГ»

Дети дошкольного возраста нуждаются и в специальных физических упражнениях для выработки правильной походки. Неповоротливая неправильная походка - это скверные ноги, плохие ступни, деформированный позвоночник в дальнейшем и как закономерный итог - множество заболеваний. До 2—3-летнего возраста у многих детей наблюдается плоскостопие, так как подошвы ног у них покрыты жировой подушкой. С началом ходьбы она обычно исчезает и одновременно должно образоваться углубление в сводах стопы. При слабости мышц стопы и их чрезмерном утомлении из-за длительного пребывания на ногах это не происходит и возникает плоскостопие. Как его можно выявить? Ребёнок жалуется на боли и судороги в мышцах при ходьбе, внутренние края обуви стаптываются, пятка сильно выступает назад, свод стопы плохо или совсем не обнаруживается.

**ОПРЕДЕЛИТЬ ФОРМУ СТОПЫ МОЖНО ТАК:** смазать стопы ребёнка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание малыша. Через 1—1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь нужна консультация и помощь ортопеда. Измерив широкую и самую узкую часть стопы, можно определить, имеется ли у ребенка нарушение в своде стопы.



**НОРМАЛЬНАЯ**



**УПЛОЩЕННАЯ**



**ПЛОСКАЯ**

По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным 1:4, уплощенным — 2:4, плоским — 3:4.

**ПРЕДУПРЕДИТЬ ПЛОСКОСТОПИЕ МОЖНО ТАКЖЕ ПОДБОРОМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ РАЗВИТИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ ГОЛЕНИ, СТОПЫ И ПАЛЬЦЕВ.** Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком, по неровным поверхностям (по земле, песку, мелким неострым камешкам, воде).



**В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ РЕКОМЕНДУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.
2. Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведенными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно развернутыми носками ног.
3. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.
4. Ходьба боком по гимнастической палке, по толстому шнуру.
5. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
6. Ходьба перекатом с пятки на носок. Туловище держать прямо, смотреть вперед.
7. Катать палку вперед-назад.
8. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.
9. Подняться на носки и выполнять приседание, держась за опору.
10. Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене. .
11. «Большой и маленький» - ребенок приседает, опираясь руками о колени, затем выпрямляется, поднимает голову и руки вверх ладонями внутрь, смотрит вверх и поднимается на носки.
12. Из положения сидя, упор руками сзади:
  - захватывать пальцами ног предметы (палочки, шарики, шнур, платок), перекидывать их вправо, влево; захватывать внутренними сводами стоп предмет покрупнее — кеглю, мяч, подтянуть его к себе, передать сидящему рядом, катать резиновые маленькие мячи с шипами.

**ПОДГОТОВИЛА: ИНСТРУКТОР ПО ФК ЛОГИНОВА С.Ю.**

