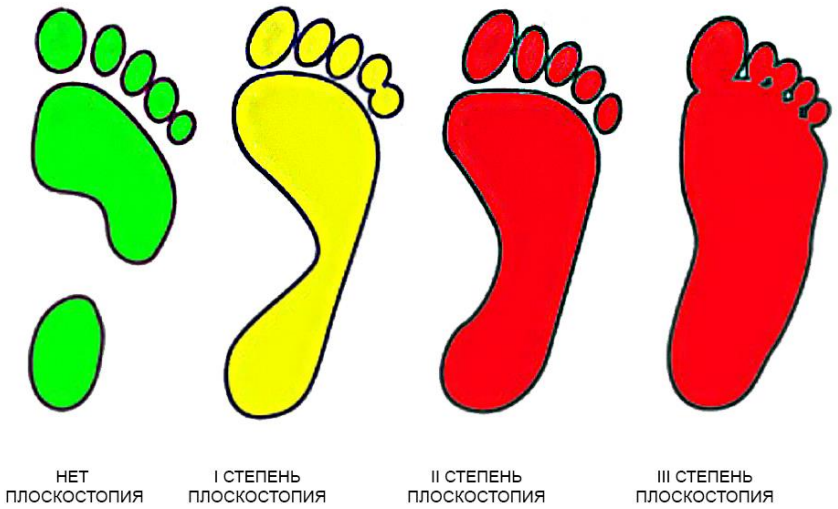
Профилактическая гимнастика для ног

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»

Дети дошкольного возраста нуждаются в специальных физических упражнениях для выработки правильной походки. Неповоротливая неправильная походка – это скверные ноги, плохие ступни, деформированный позвоночник в дальнейшем и как итог – множество заболеваний. До 2-3 лет 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. Ребенок жалуется на боли и судороги в мышцах при ходьбе, внутренние края обуви стаптываются, пятка сильно выступает назад, свод стопы плохо или совсем не обнаруживается.



Предупредить плоскостопие можно с помощью специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком. Продолжительность 20-30 минут в зависимости от возраста и состояния ребенка.

<u>В целях профилактики рекомендуются следующие упражнения для ног:</u>

1. Ходьба на носках, пятках сохраняя правильную осанку.
2. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать пятки выше.
3. Ходьба боком по толстому шнуру, обручу, палке.
4. Перекаты с носка н6а пятку.

5. Катать палку вперед-назад.
6. Подняться на носки и выполнить приседание, держась за опору.
7. Ходьба с высоким подниманием колен.
8. Бег на носках.
9. Прыжки на носках.
10. Сидя на стуле захватить пальцами ног предмет (палочки, шарики).

Будьте здоровы!