



Март

УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕТЯМ С ПЛОСКОСТОПИЕМ.

Продолжительность занятий 10 минут. Перед упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку – на одной и на двух ногах.

«Каток» - ребенок катает вперед-назад мяч, скакалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

«Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

«Маляр» - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

«Сборщик» - ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги мелкие различные предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.) и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске.

«Художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



«Гусеница» - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сжимая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова расправляются и движение

повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы и пятки могут касаться пола. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

«Кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

«Серп» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см), согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

«Мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

«Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

«Барабанщик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

«Хожение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Инструктор по физической культуре

Н.Н.Катульская