

Консультация для родителей

*Игры,
которые лечат*



Самоизоляция — наша новая реальность. Реальность, которая означает то, что мы 24 часа в сутки вынуждены находиться дома, в пределах одной квартиры. Всей семьей: взрослые и дети. И в этот период важно сохранить здоровье, поддерживать друг друга и организовать свой день так, чтобы он не только не утомлял, но и прошел с пользой и с интересом. И прежде всего для наших детей.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. В этот период детям часто ставят диагноз плоскостопие. Организм ребенка находится в состоянии роста и постоянно меняется, поэтому шансы удачной корректировки строения стопы достаточно велики, удастся это с помощью ежедневных упражнений, направленных на развитие силы и эластичности мышц голени, стопы, и связок аппарата.

Предлагаемые упражнения можно использовать дома, в свободное время.

Комплекс №1

1. И. п. - стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка, выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.

2. И. п. - сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

3. И. п. - сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

4. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.

5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.

7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.

8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.

9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.

10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

Комплекс №2

1. Ходьба по коврику с пуговицами.

2. Сидя на стуле, катаем палку ступней.

3. Ходьба по толстой веревке- «змее».

4. Катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч.

5. Подпрыгивание на пальчиках (*осторожно*).
6. Сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек.
7. Захватываем пальцами ног карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

Комплекс №3

Упражнения выполняются сидя на стуле:

1. Выполняем стопами круговые движения.
2. Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.
3. Сгибание-разгибание пальцев ног.
4. Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.
5. Соединяем подошвы (*колени не согнуты*).
6. Большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги.
7. Отрываем от пола носки, пятки поочередно.
8. Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.
9. Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.
10. Катаем подошвой различные овальные предметы.

Комплекс №4

Упражнения выполняются во время ходьбы.

1. Ходьба на носочках.
2. Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно.
3. Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд.
4. Приседание, не отрывая от пола пятки.
5. Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

Комплекс №5

Упражнения выполняются из и. п.- сидя на стуле:

1. Поджимание пальцев ног- 5 раз.
2. Приподнимание ступни на себя -5 раз. (*пятки от пола не отрывать и наоборот*).
3. Поочередное поднятие больших пальцев ног. -5 раз.
4. Ступни разверните внутрь, пятки прижаты к полу, поочередно поднимать каждый палец. Повторить- 5 раз.
5. И. п. - сидя на стуле, одну ногу поставить на пол, другую на мяч. Ногами попеременно, перекатывать мяч в разные стороны- 5 раз.
6. Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх — вниз -5 раз.

Комплекс №6

И. П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя.
2. «Поклонились» - согнуть и разогнуть пальцы ног.

3. «*Большой палец поссорился*» - двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.

4. «*Поссорились, помирились*» - развести носки ног в стороны, свести вместе.

И. П. сидя на коврике, руки в упоре сзади.

5. «*Ёжик*» - стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).

6. «*Подними платки*» - около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).

7. «*Растяни ленточку*» - около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).

8. «*Нарисуй фигуру*» - пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (*квадрат, треугольник, стрелку*) и буквы (*А, К, Г, Л, П*).

И. П. стоя.

9. Ходьба на носках с разным положением рук (*вверх, в стороны, на плечах*).

10. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

11. Ходьба на внешней стороне стопы.

Комплекс №7

1. Ходьба на носках, не сгибая ног, руки за головой, туловище прямо- 1-3 мин.

2. «*Мишка косолапый*» ходьба на внешних сторонах стоп, руки на поясе, туловище прямо- 2-5 мин.

3. Ходьба на носках по наклонной **плоскости** (*по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см*).- по 5-8 раз вверх и вниз.

4. Ходьба по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, руки в стороны- 10-12 раз.

5. Ходьба по гимнастической палке правым и левым боком приставными шагами - 10-12 раз.

6. Приседание на палке, держась за гимнастическую стенку - 8-12 раз.

Комплекс №8

Упражнения выполняются в И. п.- лежа на спине:

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп.

2. Согнуть ноги, упереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений расслабление.

3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.

4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.

5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же сменив положение ног.

6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, «охватывая» голень. То же другой ногой.

Комплекс №9

Упражнения выполняются в исходном положении сидя:

1. Ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно.

2. Тыльное сгибание стоп одновременно и поочередно.

3. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

4. Ноги прямые. Сгибание и разгибание стоп.

5. Положить одну ногу стопой на колено другой ноги. Круговые движения стопой в обе стороны. То же другой ногой.

6. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другое место. То же другой ногой.

7. И. п. - сидя, развести колени и подтянуть стопы до полного соприкосновения подошвенными поверхностями.

Комплекс №10

Упражнения выполняются в исходном положении стоя:

1. Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. Подниматься на носках одновременно и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорной на пятки одновременно и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.

2. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.

3. Стопы параллельны. Перекат на наружные края стопы и обратно.

4. Пятки вместе, носки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

5. Стопы параллельны, руки на пояс. Поочередное поднимание пяток.

6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.