

«Как ножкам оставаться здоровыми?»



Номинация: Номинация 4. «Лучшая методическая разработка для педагогов ДОУ или родителей по развитию привычки к ЗОЖ или физической активности детей»

Подготовили:

Бородина Ольга Михайловна

Жиронкина Светлана Анатольевна

Прихотько Ольга Евгеньевна

Паспорт проекта

Тема: «Как ножкам оставаться здоровыми?» (по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста)

Вид проекта: творческо-информационный

Продолжительность проекта: краткосрочный (1 месяц)

Участники проекта: дети подготовительной группы №7, воспитатели группы, родители воспитанников.

Образовательная область: физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие

Цели проекта:

1. научить детей и их родителей как можно сохранить, или поправить свое здоровье
2. привлечь родителей к использованию разных методов профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Задачи проекта:

1. Изучить причины слабого здоровья детей.
2. Собрать, систематизировать материал по профилактике и лечению плоскостопия.
3. Рассмотреть различные пути к оздоровлению детей.
4. Воспитать правильное отношение к своему здоровью.

Актуальность проекта

Тема, связанная с профилактикой плоскостопия, стала актуальной в нашей группе после того, как с одной из воспитанниц произошёл такой случай...

Этот случай произошёл в начале осени, когда последние тёплые деньки позволяли детям ещё выходить на улицу в сандалиях. На утренней прогулке в детском саду мы с детьми играли в подвижную игру «Ловишки». В самый разгар игры водящий Артём вынужден был выйти из игры в следствии того, что у него на сандалиях порвался ремешок, фиксирующий ногу. Артём даже немного повредил ногу. Всё это вызвало бурное обсуждение со стороны детей. Кто-то вспоминал, что сандалии у Артёма часто расстегивались. Кто-то переживал и сочувствовал Артёму, кто-то бурно обменивался историями из жизни с похожими ситуациями. Мы, в свою очередь, глядя на всё происходящее пришли к выводу, что детям необходимо рассказать об особенностях строения опорно-двигательного аппарата и о его роли в развитии ребёнка. Помочь нам в этом мы пригласили врача-ортопеда, которым оказалась мама воспитанницы детского сада Алёны - Ольга Николаевна, которая любезно откликнулась на наше приглашение. В своей беседе О.Н. сделала основной акцент на проблему развития плоскостопия у детей.

По окончании беседы мы обратились к детям с вопросом о том, **«Почему у людей появляется плоскостопие?»**

Педагог предлагает детям спросить у родителей о том,

«Что нужно делать, чтобы ножки оставались здоровыми?»

На основании проведённого опроса мы сформулировали выводы о том, как не допустить плоскостопия и создали памятку для родителей

Что говорят

Что говорят дети:



Варя. Ноги могут стать плоскими, если носить плохую неправильную обувь.

Света. А ещё если сандалии порвались и их нельзя носить. Их надо ремонтировать в мастерской.



Ксюша. Если человек много весит, то надо худеть, потому что от большого веса ноги устают и могут заболеть. Вот моя мама сидит на диете. Она не ест мясо, только овощи и фрукты, поэтому такая худая

Ира. Мой папа подвернул ногу и она у него сильно болит.



Алёна. Надо не бегать и быть осторожными. И вообще быть осторожными: осторожно прыгать, бегать, чтобы не подвернуть ноги!

Олеся. Надо заниматься спортом и тогда всё будет здорово! Ноги тоже не будут болеть и не будут плоскими!



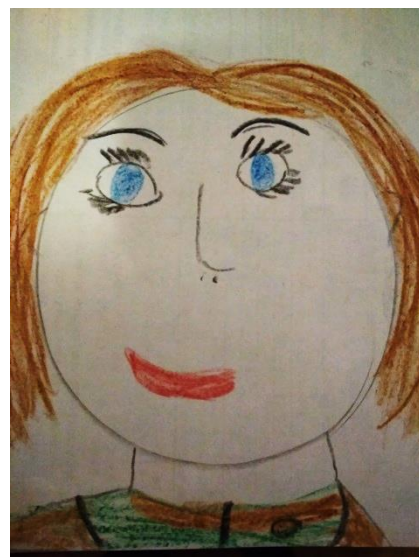
Что говорят родители:



Галина Николаевна (мама Вари). Нужно правильно подбирать обувь. При выборе обуви необходимо учитывать не только фасон и цвет, но и размер.

Анастасия Владимировна (мама Светы).

Есть специальная гимнастика для профилактики плоскостопия. Различные упражнения с предметами и без них для укрепления мышц стопы и формирования правильного свода стоп.



Мама Ксюши (Ольга Михайловна).

Во время занятий или работы в сидячем положении необходимо время от времени нужно делать физминутки (выполнение небольшого комплекса упражнений для снятия мышечного напряжения)

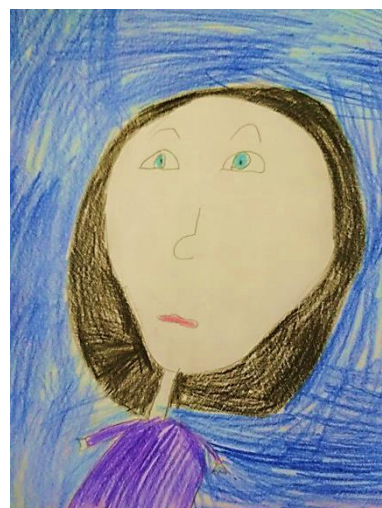
Владимир Александрович (папа Иры).

Нужно проводить как массаж ног, так и массаж стоп при плоскостопии, обязательно обращая внимание на массаж пальцев, особенно большого пальца.



Ольга Николаевна (мама Алёны). Есть подвижные игры, которые способствуют профилактике плоскостопия.

Надежда Сергеевна (мама Олеси). Очень хорошим средством для профилактики плоскостопия является босохождение по различным неровным поверхностям (по камням, песку, траве и др). Это не только полезно, но и очень приятно.



Памятка для родителей

"Как не допустить плоскостопия?"

Профилактикой надо заниматься уже с первых лет жизни.

1.Рекомендуется носить удобную обувь и не допускать чрезмерных нагрузок на ноги.

2.Следует обращать внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп при ходьбе и в положении стоя. Ходьба с разведенными носками перегружает внутренний край стопы и, следовательно, ведет к ее деформации.

3.Для укрепления мышц желательно ходить босиком по неровной поверхности, по песку или массажному коврику, ходить на носочках, пяточках, наружной стороне стопы. Полезными будут прогулки без обуви (желательно по гравию, траве, песку).

4.Эффективными являются прыжки в длину, высоту, занятия плаванием. Хорошо укрепляет мышцы ног и стоп у ребенка ходьба по тоненькой доске.

5.Очень важное значение имеет правильно подобранная обувь - с каблуком в 3 мм, супинатором и жёсткой задней частью. Она должна быть соответствующего размера, облегать пятку, в области голени быть упругой. Подошва и каблучок должны быть из амортизирующих материалов.

6.Для правильного формирования стопы имеет значение и сбалансированный рацион ребенка. В рационе ребенка обязательно должны присутствовать свежие овощи и фрукты, в которых много микроэлементов и рыба, содержащая гиалуроновую кислоту и хондроитин, необходимые для укрепления сухожилий.



С родителями мы подготовили:

- **Консультацию «Подбираем правильную обувь своему ребёнку»**
- **Комплексы упражнений с предметами для профилактики плоскостопия**
- **Физминутки для профилактики плоскостопия**
- **Комплексы массажа для ступней**
- **Подвижные игры для профилактики плоскостопия**
- **Изготовили нестандартное оборудование по профилактике плоскостопия «Дорожка здоровья»**



Где применить?

Мы рассказали обо всём, что узнали о профилактике плоскостопия своим друзьям в группе:



Материалы для работы с родителями по профилактике плоскостопия



Консультация для родителей

"Подбираем правильную обувь своему ребёнку"

Рекомендации для родителей о правильном подборе детской обуви.

Родителям следует помнить, что будущие проблемы со стопами и осанкой закладывает неверно подобранная обувь для малышей, а ношение правильной обуви с первых месяцев жизни позволит развиваться стопе, как надо, а осанку держать ровно.

Вот почему так важен рациональный подбор обуви для дошкольников.

Так что же такое рациональная обувь?

1. Правильная форма и конструкция пяточной части обуви – это наличие жесткого задника, плотно охватывающего пятку. Неокрепший мышечно-связочный аппарат ребенка не может удерживать ногу в вертикальном положении, поэтому в обуви с неправильным задником пятка часто подворачивается и стопа, в итоге, деформируется.
2. Следующий критерий рациональной детской обуви – способ фиксации на стопе. Обычно производители и родители выбирают между шнуровкой и липучкой. На взгляд медиков шнуровка предпочтительнее, особенно в том возрасте, когда шнуруют родители.
3. Очень важно, чтобы был небольшой каблук. Оптимальная высота каблука $1/14$ от длины стопы. Это составляет 1-2 см., каблук облегчает перекат стопы в движении, способствует профилактике продольного плоскостопия.



4. Рациональную обувь отличает хорошая гибкость, высокие амортизационные свойства и оптимальная приформовываемость в процессе носки.



Чего обычно не знают родители

- обычно левая и правая нога имеют одинаковую длину, но иногда разница может достигать 6 мм, поэтому примерку следует начинать с большей ножки.
- Вечером ноги чуть-чуть больше, чем утром: на 5% по объему, на 3 мм. длиннее. Поэтому рекомендуется примерять обувь вечером.
- Когда ребенок стоит, его стопы больше, чем в положении лежа или сидя, поскольку под тяжестью тела стопа удлиняется. Поэтому все измерения и примерки нужно делать только стоя.
- При движении стопа становится длиннее, и с каждым шагом пальцы ног сдвигаются немного вперед. По этой причине стелька в обуви должна быть минимум на 10 мм. длиннее стопы.
- Расходы на производство детской обуви такие же, как на производство взрослой. Поэтому качественная детская обувь не может быть дешевой.

Правильная рациональная детская обувь

Определимся с распространенными заблуждениями родителей насчет выбора и ношения обуви для детей.

1. **Необходимость ортопедической обуви для детей – ошибка.**
Здоровому ребенку она совершенно не нужна. У ребенка должна быть рациональная обувь, подобранная в соответствии с погодными условиями.
2. **Мнение родителей о необходимости обуви с высоким голенищем, который, как считают некоторые, служит фиксатором голеностопного сустава, также является заблуждением.** Когда малыш начинает самостоятельно ходить, его суставы к этому времени уже достаточно прочные. Вероятность травмы в этом месте очень мала. А если часто носить обувь, ограничивающую подвижность голеностопа, то это может привести к неправильному формированию стопы.
3. **Такая обувь, как кеды и тапки не должна носиться больше 2-3 часов в сутки.** Мягкая и плоская подошва – далеко не лучший выбор не только для детей, но и для подростков и их родителей.
1. **Какие-либо инновации в производстве обуви не должны затрагивать основные правила создания рациональной обуви.** Забудьте об особой формы подошвах, выступающих назад каблуках и тех, что имеют выступающие сбоку фланцы. Никаких веских доказательств о пользе такой обуви ученые не нашли. Скорее наоборот, подобная обувь скажется на стопе отрицательно.

Следует внимательно относиться к жалобам ребенка на боли при относительно невысоких нагрузках при ходьбе, беге или стоянии. Необходимо также помнить, что у детей обычно плоскостопие развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах, поэтому с целью предупреждения развития деформации стопы рекомендуется периодически осматривать стопы детей и следить за детской обувью.



Комплексы упражнений с предметами для профилактики и коррекции плоскостопия



Комплекс упражнений с гимнастическим мячом

1. «Покатаем мячик» - упражнения с массажным мячом. Ставим стопу на



мяч, прокатывание мяча вперёд-назад 4 – 6 раз левой ногой, то же самое - правой.

2. «Весёлый мячик» - стопы поставить на мяч. Прокатывание мяча вперёд - назад.

3. «Вращение мячика» - ставим правую стопу на мяч, чертим круг на полу мячом в правую сторону 4 – 6 раз, то же левой стопой.

4. «Покатаем мяч» - стопы поставить на мяч.

Прокатывание мяча влево - вправо 4 – 6 раз.

5. «Подними мячик» - обхватить мячик ступнями, поднять его, удерживать на счёт 1-2-3-4. Опустить. Повторить 4 – 6 раз.

Комплекс упражнений с обручем

1. И.п. - стоя ноги вместе, обруч на полу, руки на пояс Ходьба по обручу приставным шагом вправо и влево, обруч под серединой стоп, обхватывая края обруча пальцами стоп; то же, но пятки на обруче, а носки на полу; то же, но носки на обруче, а пятки на полу.

2. И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно на обруче, лежащем на полу, руки на пояс 1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими край обруча

3-4 - и.п.

3. И.п. - то же

1-2-полуприсед

3-4 - и.п.

4. И.п. - то же

1-2 - присед

3-4 - и.п.

5. И.п. - стоя ноги вместе, обруч впереди вертикально на полу, хватом двумя руками снаружи за верхний край

1-2 ~ поднимая носки с опорой на пятки, перевести обруч под стопы

3-4 - вставая на носки, перевести обруч назад за пятки

5-6 - опуститься на всю стопу (стоять в обруче, обруч наклонно)

7-8 - поворачивая обруч, перевести его через голову, и.п.

Примечание: наиболее практичны и удобны обручи из пластмассы диаметром 80 см.



Комплекс упражнений с мячом

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же

Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. - тоже

Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1-2 ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 - й.п.

5. И.п. - сидя ноги врозь, мяч внутри на полу у носка правой

Движением носка внутрь одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

Примечание: рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см



Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И.п. – сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. – то же

1-2 – сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 – держать

7-8 – и.п.

3. И.п. – то же

1-2 – поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол

3-4 – и.п.

4. И.п. – сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.

Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

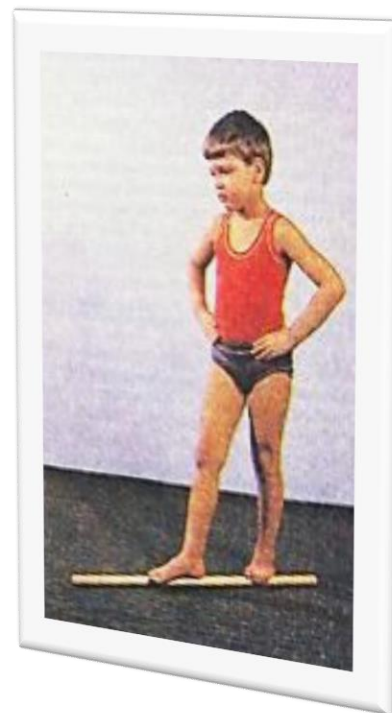
5. И.п. – то же.

Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

6. И.п. – стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.

Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

Примечание. Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.



Массаж ступней



Массаж ступней

Массаж ступней способствует укреплению мышц стопы, ведет к уменьшению болей и утомляемости при ходьбе. Массаж при плоскостопии способствует также устранению застойных явлений в кровеносных сосудах ног, восстанавливает амортизационную функцию стопы, её пружинящие свойства.

Нужно проводить как массаж ног, так и массаж стоп при плоскостопии, обязательно обращая внимание на массаж пальцев, особенно большого пальца. Чтобы массаж при плоскостопии имел больший лечебно-восстановительный эффект, его нужно сочетать с лечебной гимнастикой при плоскостопии или профилактическими упражнениями. Массажные процедуры можно проводить до или после упражнений.

Рассмотрим несложный массаж при плоскостопии, который можно выполнять самостоятельно в домашних условиях.

Массаж при плоскостопии

Поставьте согнутую в коленке правую ногу в упор на край стула. Это будет основное положение для выполнения нашего массажа.

- правой рукой опустите мизинец, а левой рукой поднимите безымянный палец, затем, наоборот. Пройдитесь так по каждому пальчику, повторяя движения по 6 раз;
- левой рукой держите пятку, а правой рукой поднимайте и опускайте все пальцы сразу. Прделайте так с каждой ногой по 4-6 раз;
- растирать подошву и тыльную сторону стопы от пальцев до голеностопного сустава 20 секунд;
- на протяжении 0,5 минуты пальцами обеих рук разминайте и растирайте основания пальцев ног со стороны стопы, затем 30 секунд растирайте и разминайте пятки;
- поглаживающими движениями, двумя руками, помассируйте стопу со всех сторон от носка к пятке - 0,5 минуты;
- обхватите кистями рук правую ногу в области лодыжек и проводите поглаживание глубокими массирующими движениями, доходя до колена. Повторить 10 раз. После, в том же направлении, сделайте разминание - 10 раз и снова повторите поглаживание - 10 раз. То же проделайте с левой ногой;

- повторите предыдущее массажирование, только массировать нужно бедро — от колена до области паха. Повторять каждый прием также по 10 раз;

- завершить массаж нужно поглаживанием всей ноги - от стопы до паха. Массируется двумя руками сначала правая нога со всех сторон 10 раз, затем левая нога, также 10 раз.

Техника массажа ног

Вы можете использовать и свой массаж ног, но помните, что, в общем техника массажа ног предполагает такие приемы, как:

поглаживание - плоскостное (ладонью) и обхватывающее, от голеностопного сустава, до подколенных лимфатических узлов и дальше до паховой области. При массаже стоп поглаживают опорной частью ладони и поглаживание гребнеобразным приемом (костяшками пальцев, собранных в кулак);

растирание кончиками пальцев круговыми движениями по тыльной стороне стопы и пальцев ног, область лодыжек, пяток, растирание подошвы гребнеобразным приемом;

щипцеобразное разминание наружного и внутреннего свода стопы, возвышения каждого пальца, начиная с большого;

вибрация - точечное надавливание, поколачивание пальцами, похлопывание, встряхивание стопы, стегание;

движения суставами пальцев - активные и пассивные, т.е. самостоятельные и принудительные.

Не забывайте, что лечение плоскостопия должно быть комплексным, направленным на укрепление мышц и связок голени и стопы. Для этого, независимо от вида плоскостопия, применяется не только массаж, но и лечебная гимнастика и различные профилактические процедуры.

Подвижные игры для профилактики и коррекции плоскостопия



Подвижные игры по профилактике плоскостопия

"Карусель"

Цель: продолжать укреплять
мышцы стоп у детей;

Развивать интерес к подвижным
играм

Физ оборудование: обручи.

Ход. Дети делятся на группы по
количеству обручей; встают
стопами ног на обруч, взявшись за руки медленно а потом быстрее идут
по кругу.

Слова «Еле – еле закружились карусели, а потом, всё бегом, всё быстрее,
вот так (прибавляют скорость)

Тише, тише, не спешите.

Карусель остановите

Раз – два, вот и кончилась игра.



"Через ручеёк"

Цель: продолжать развивать
координацию движений; укреплять
мышцы стоп; поддерживать интерес к
физ. культуре

Физ. оборудование: скакалки.



Ход. 3 скакалки выкладывается в линию, дети строятся друг за другом и идут друг за другом, говоря слова

Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка. Еле слышно: топ-топ-топ, хвостик книзу: оп-оп-оп

Но, подняв свой хвост пушистый, кошка может быть и быстрой

(ходьба ёлочкой по скакалке)

А потом опять идёт, еле слышно: топ- топ-топ

(ходьба приставным шагом по скакалке)

"Кошкины повадки"

Цель: продолжать развивать координацию движений; укреплять мышцы стопы, прививать интерес к подвижным играм

Физ оборудование кружки со следами, две верёвки

Ход. На площадке выкладывается две верёвки на расстоянии 2м одна от другой – это ручеёк.

Играющие стоят у верёвки – на берегу ручейка, они должны перейти его по кружкам со следами, не намочив ног, те, кто оступились намочили ноги, идут сушить их – садятся на скамейку.



Физминутки для профилактики плоскостопия



Физкультминутки для профилактики плоскостопия

У нас славная осанка,

Мы свели лопатки

Мы походим на носках

А потом на пятках

Пойдём мягко, как лисята

Ну, а если надоест, то пойдём все
косолапо,

Как медведи ходят в лес

На носочки поднимайся

Приседай и выпрямляйся

Ножки в стороны

Ножки вкось

Ножки вместе

Ножки врозь

Мы проверим все осанку



И сведём свои лопатки

Все походим мы на пятках

И красиво на носках

Пойдём тихо как зайчата

И как мишка косолапый

И как рыжие лисята

И как серый волк –волчишко



Материалы для работы с родителями по профилактике плоскостопия



Консультация для родителей

"Подбираем правильную обувь своему ребёнку"

Рекомендации для родителей о правильном подборе детской обуви.

Родителям следует помнить, что будущие проблемы со стопами и осанкой закладывает неверно подобранная обувь для малышей, а ношение правильной обуви с первых месяцев жизни позволит развиваться стопе, как надо, а осанку держать ровно.

Вот почему так важен рациональный подбор обуви для дошкольников.

Так что же такое рациональная обувь?



5. Правильная форма и конструкция пяточной части обуви – это наличие жесткого задника, плотно охватывающего пятку. Неокрепший мышечно-связочный аппарат ребенка не может удерживать ногу в вертикальном положении, поэтому в обуви с неправильным задником пятка часто подворачивается и стопа, в итоге, деформируется.
6. Следующий критерий рациональной детской обуви – способ фиксации на стопе. Обычно производители и родители выбирают между шнуровкой и липучкой. На взгляд медиков шнуровка предпочтительнее, особенно в том возрасте, когда шнуруют родители.
7. Очень важно, чтобы был небольшой каблук. Оптимальная высота каблука $1/14$ от длины стопы. Это составляет 1-2 см. , каблук облегчает пережат стопы в движении, способствует профилактике продольного плоскостопия.
8. Рациональную обувь отличает хорошая гибкость, высокие амортизационные свойства и оптимальная приформовываемость в процессе носки.



Чего обычно не знают родители

- обычно левая и правая нога имеют одинаковую длину, но иногда разница может достигать 6 мм, поэтому примерку следует начинать с большей ножки.
- Вечером ноги чуть-чуть больше, чем утром: на 5% по объему, на 3 мм. длиннее. Поэтому рекомендуется примерять обувь вечером.
- Когда ребенок стоит, его стопы больше, чем в положении лежа или сидя, поскольку под тяжестью тела стопа удлиняется. Поэтому все измерения и примерки нужно делать только стоя.
- При движении стопа становится длиннее, и с каждым шагом пальцы ног сдвигаются немного вперед. По этой причине стелька в обуви должна быть минимум на 10 мм. длиннее стопы.
- Расходы на производство детской обуви такие же, как на производство взрослой. Поэтому качественная детская обувь не может быть дешевой.

Правильная рациональная детская обувь

Определимся с распространенными заблуждениями родителей насчет выбора и ношения обуви для детей.

4. **Необходимость ортопедической обуви для детей – ошибка.** Здоровому ребенку она совершенно не нужна. У ребенка должна быть рациональная обувь, подобранная в соответствии с погодными условиями.

5. Мнение родителей о необходимости обуви с высоким голенищем, который, как считают некоторые, служит фиксатором голеностопного сустава, также является заблуждением. Когда малыш начинает самостоятельно ходить, его суставы к этому времени уже достаточно прочные. Вероятность травмы в этом месте очень мала. А если часто носить обувь, ограничивающую подвижность голеностопа, то это может привести к неправильному формированию стопы.
6. Такая обувь, как кеды и тапки не должна носиться больше 2-3 часов в сутки. Мягкая и плоская подошва – далеко не лучший выбор не только для детей, но и для подростков и их родителей.
2. Какие-либо инновации в производстве обуви не должны затрагивать основные правила создания рациональной обуви. Забудьте об особой формы подошвах, выступающих назад каблуках и тех, что имеют выступающие сбоку фланцы. Никаких веских доказательств о пользе такой обуви ученые не нашли. Скорее наоборот, подобная обувь скажется на стопе отрицательно.

Следует внимательно относиться к жалобам ребенка на боли при относительно невысоких нагрузках при ходьбе, беге или стоянии. Необходимо также помнить, что у детей обычно плоскостопие развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах, поэтому с целью предупреждения развития деформации стопы рекомендуется периодически осматривать стопы детей и следить за детской обувью.



Консультация для родителей "Как справиться с плоскостопием?"

Если Вы заметили, что у вашего ребенка есть признаки уплощения стопы (плоскостопие) - наберитесь терпения и выполняйте сами и приучите своего малыша ежедневно выполнять эти абсолютно простые, но очень действенные упражнения.

1. Походить по комнате босиком попеременно сначала на носочках, затем на пяточках. Постепенно при ходьбе увеличивать скорость движения.

2. Сидя на стуле сгибать и разгибать пальцы стоп, а также сгибать и разгибать стопу в голеностопном суставе. Затем выполнить вращательные движения в голеностопном суставе. При выполнении этого упражнения можно одновременно стопы выворачивать во внутрь. Повторить каждое упражнение 10 - 15 раз.

3. На пол надо положить лист бумажки или газеты и подошвой необходимо его сначала скомкать, а затем и приподнять.

4. Хорошо ежедневно выполнять следующее упражнение. На полу лежат различные предметы. Это могут быть карандаш, резиновая игрушка, детали конструктора, фишки, домино. Надо подошвой захватить и перенести предмет. Сначала упражнения можно выполнять сидя, а далее стоя на одной ноге. Захваченные предметы можно выстроить в одну линию или выкладывать по определенной траектории - это усложнит упражнение.

5. Очень простое упражнение. Подошвой одной ноги надо погладить голень вдоль большеберцовой кости другой ноги.

6. Сидя на стуле, одна нога на полу, а вторая подошвой катает мяч (можно обычный, можно и теннисный, а лучше иметь набор мячей разного



диаметра) по часовой стрелке. Этот же мяч можно приподнимать подошвами обеих стоп. Повторить также 10 или 15 раз

К вышеперечисленному, мы добавим:

- Массаж стоп и голени;
- Лечебная гимнастика, которая включает хождение на цыпочках, приседание на стопах с повёрнутыми внутрь носками, катание мячика босыми ногами, а когда ребенок подрастет, нужно крутить педали велосипеда и прыгать через скакалку;
- Ванночки для ног до гимнастики и после гимнастики - дополнительный лечебный фактор;
- И не забывайте о простых приспособлениях в виде массажного резинового, силиконового или пластмассового коврика, который может лежать в разных местах, где он выполнит свое большое дело, не занимая у Вас несколько времени и усилий.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

