

Дистанционное консультирование
«Профилактика плоскостопия.
Укрепление мускулатуры ног и свода стопы»

Здравствуйте меня зовут Тюрикова Анастасия Николаевна, я инструктор по физической культуре Я хочу вас пригласить видео консультацию посвященную здоровью стоп наших детей .

Здоровая стопа- залог здоровья всего организма. Стопа это опора человека и от ее состояния зависит и наше здоровье и качество жизни.

Думая стопе, первым делом все считают, что главное это подобрать правильную обувь. Это конечно важно, но не стоит забывать о том, что наш организм нельзя сформировать снаружи, при помощи обуви. Наш организм – он формируется изнутри при помощи мышц, при помощи нервов, при помощи воли в конце концов.

И сейчас хочу предоставить вам эффективные средства и упражнения которые направлены на профилактику плоскостопия. которые помогут укрепить мускулатуру стопы ребенка и просто провести весело время с вашим ребенком.

- Ходьба на носках, пятках ,внешняя сторона стопы, внутренняя .можно это сделать в форме игры кто быстрее ,кто выше поднимет носок.
- Ходьба босиком, в летний период это хорошо использовать на свежем воздухе(песок ,галька, травка)но что же делать в в другие времен года? Конечно можно использовать ортопедические коврики. Которые имеет на поверхности много выпуклостей разного размера и высоты. По такому коврику можно ходить или даже просто стоять на нём, эффект всё равно будет. Он улучшает кровоснабжение, дозирует нагрузку, предоставляет необходимый рельеф. Так же можно совместно с ребенком сделать свою дорожку для здоровых ножек при помощи губок, крышек, палочек. Вот например наш вариант.

Так же можно использовать и подручные средства, это и карандаш\и и камушки, кто больше соберет карандашей или камней.

Особое внимание следует уделить массажу ног, для этого вам поможет мяч диаметр может быть разным это может и маленький и большой следует сесть на стул и выполнить на сложные вращения мячом. Так же можно использовать и валики с шипами, можно использовать палочку или баллон из под освежителя воздуха, прокатывание вперед назад. Подытожить можно совместной игрой броски мяча ногами, захват производим пальцами ног.

Свод стопы формируется у детей 3–4 лет. Однако относительная слабость мышц и связок сохраняется до 6–7 лет даже у здоровых детей. Поэтому с детьми этого возраста необходимо регулярно выполнять упражнения, которые помогут сформировать и укрепить мышцы свода стопы и предотвратить развитие плоскостопия. Упражнения для стоп выполняют босиком или в чешках. Правильно сформировать и укрепить мышцы свода стопы так же поможет хождения босиком по земле, песку, камушкам, в воде, плавание, езда на велосипеде и танцы.

Упражнение «цыпочки»

Исходное положение: стоя на цыпочках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «мишки»

Исходное положение: стоя на внешней стороне стопы, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «пяточки»

Исходное положение: стоя на пяточках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «путаем следы»

Исходное положение: стоя, руки на пояс.

Ходьба, 30 с.

Во время ходьбы ставим стопы перпендикулярно друг–другу (буквой «Т»)

Упражнение «утята»

Исходное положение: сед (сидя на корточках), руки на пояс.

Ходьба, 20 с.

Упражнение «кружочки»

Исходное положение: сидя, ноги прямые, на ширине плеч.

На счет 1–4 — вращайте стопами внутрь;

3–8 — наружу

Повторите это упражнение 3 раза.

Упражнение «педали»

Исходное положение: сидя.

На счет 1–2 — носок потянуть на себя;

3–4 — стать на цыпочки;

5–6 — вернуться в исходное положение;

7–8 — максимально поднять носки стоп

Повторите это упражнение 3–5 раз.

Нагрузку можно изменять: ставя стопы дальше от стула — уменьшать, ближе — увеличивать.

Упражнения для стоп с предметами

Упражнения для стоп с предметами выполняют из исходного положения сидя.

Упражнения для стоп с мячиком

Упражнения для стоп с мячиком не только укрепляют мышцы стопы, но и развивают у малышей координацию. Для выполнения этих упражнений вам понадобится стул, небольшой (теннисный) мячик.

Катание мячика ногами попеременно:

от пятки — к носку и обратно;

по кругу, по часовой стрелке, против — носком, пяткой;

«восьмеркой».

Повторите это упражнение правой и левой ногой по 5–7 раз.

Упражнения для стоп с гимнастической палкой

На счет 1–2 — перекачивайте палочку ногой от носка к пятке;

3–4 — обратно;

5–6 — то же — только носком;

7–8 — то же — только пяткой.

Повторить это упражнение 3–7 раз.

Упражнения для стоп с роликовым массажером

Перекачивание стопами роликов массажера массирует мышцы стоп, способствует их расслаблению и стимуляции рефлекторных точек.

Источник: <file:///C:/Users/Дом/Desktop/фотографии/для%20стоп.pdf>