

Консультация для родителей «Упражнения для стоп. Профилактика плоскостопия»

Инструктор по физической культуре:
Партальян Ю.М.

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.

Упражнение «Совушки»

Цель: самомассаж стоп.

Материал: канат, гимнастическая палка или обруч.

Содержание упражнения: переступить по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат.

Упражнение «Поиграем с ежиком»

Массируем мы ножки,
Чтоб бегать по дорожке.

Цель: самомассаж стоп

Материал: массажный мяч «ёжик».

Содержание упражнения: И.П. стоя, руки на поясе. Покатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

Упражнение «Смельчаки»

Цель: самомассаж стоп.

Материал: деревянные палочки.

Содержание упражнения: И.П. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу одной ногой. То же другой ногой.

Упражнение «Попробуй, как я»

Пальчиками ножек собираем мы,
Червячков для ёжиков,
Шишечки для белочек-
Смелые ведь мы.

Цель: укрепление мышц свода стоп.

Материал: верёвочки, платочки

Содержание игры: И.П. стоя перед обручем, руки на поясе. По сигналу воспитателя собирать как можно больше предметов из обруча, чередуя правую и левую ноги. Затем дети считают набранные предметы. Выигрывает тот, кто больше собрал.

Упражнение «Силачи»

Мы платочки в ножки взяли,
И немного помахали.

Цель: укрепление мышц свода стоп.

Материал: платочки.

Содержание игры: И.П. стоя, руки на поясе, разложенный платочек на полу перед ногой. Под музыку захватить платочек одной ногой, помахать им, положить. То же другой ногой. Выигрывает тот, кто не уронит платочек ни разу.

Источник: <https://chgard27.tgl.net.ru/sovety-vospitatelya/21-konsultatsii/433-uprazhneniya-dlya-stop-profilaktika-ploskosopiya>