

И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Этот мячик так хорош! *(катать стопой мяч вперед-назад)*

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять – *(катать мяч от одной ноги к другой)*

Мяч к другой ноге катать.

Два веселых гуся

Жили у бабуся *(Поджимать и выпрямлять пальцы ног)*

Два весёлых гуся

Один серый, *(Приподнимать от пола поочередно носки и пятки)*

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи, *(Приподнимать над полом и одновременно разводить пятки в стороны)*

У кого длиннее

Один серый, *(Приподнимать над полом и одновременно разводить носки в стороны)*

Другой белый,

У кого длиннее.

«Переложил платок!»

И.П. - сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой *(захватить платок пальцами правой стопы)*,

Поднесу его к другой. *(медленно перенести его к левой ноге)*

Я несу платок, не сплю,

Коврик я не зацеплю.

Выполнить то же другой ногой.

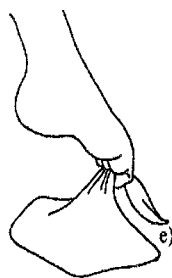
Снова на носках стоим, *(Приподниматься на носках)*

Вправо, влево поглядим.

Опускаемся на пятки, *(Опускаться на всю стопу)*

Мы закончили зарядку

Повторить 8 – 10 раз.



Департамент образования Ивановской области
ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2»

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У РЕБЕНКА

Федеральный проект
«Современная школа»



*Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься.
Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребятки
Нужно делать всем зарядку.*

Плоскостопие - заболевание, выражающееся в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинистые свойства, своды стоп опускаются, расплющиваются - возникает плоскостопие.

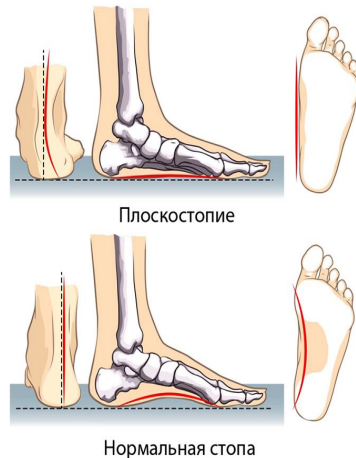
Нога – «корень здоровья». Плоскостопие является самым распространённым видом заболевания опорно-двигательного аппарата.

Попытки «прочитать» стоптанную обувь предпринимались ещё в Средневековье. По тому, как стерты подмётки у того или иного человека, делались следующие выводы: по всей ширине – тихоня, внутренняя сторона – жаден, внешняя сторона – расточителен, стерты задники каблуков – упрям, неуступчив.

Все проблемы начинаются с довольно банальной усталости при ходьбе, возникающей непривычно быстро и часто. Плоскостопие также может служить причиной искривления позвоночника, а также появления постоянных болей в ногах и спине, мешающих нормально жить. Дальнейшее развитие плоскостопия грозит не только косолапием, а даже хромотой.

Симптомы плоскостопия:

- ♦ ваша старая обувь стоптана и изношена с внутренней стороны, особенно это хорошо видно, если у обуви есть каблук;
- ♦ ноги очень быстро утомляются при ходьбе и стоячей работе;
- ♦ после больших физических нагрузок начинают болеть стопы;
- ♦ в конце дня появляется усталость и боль в ногах, чувство тяжести, отечность, возможны даже судороги;
- ♦ в области лодыжек появляется отечность;
- ♦ на последней стадии заболевания помимо ног начинает болеть поясница, хождение в обуви становится мучением, а боли в ногах могут сочетаться с головными болями.



Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- ♦ наследственность;
- ♦ ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
- ♦ чрезмерные нагрузки на ноги (при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
- ♦ чрезмерная гибкость суставов,
- ♦ паралич мышц стопы и голени (после полиомиелита или ДЦП);
- ♦ травмы стоп.

Правила профилактики плоскостопия у ребенка

- ♦ При обучении ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застежка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва).
- ♦ Запрещать ходить без обуви по плоским поверхностям: ковер, пол, кафель и др.
- ♦ Запрещать прыгать с высоты более 20 см.
- ♦ Учить прыгать мягко на носках, работая стопой.
- ♦ Планово укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения.

Упражнения при плоскостопии у детей проводятся только босиком и желательно несколько раз в день (утром — во время утренней гимнастики, днем — после дневного сна, вечером — перед отходом ко сну). Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения ребёнка.

Упражнения для профилактики плоскостопия

Ходьба по ребристой дорожке.

И.П. – ходьба, стоя на ребристой дорожке
Наши маленькие ножки (ходить на месте)
Все шагали по дорожке
Через мостик перешли, (ходить на пятках на месте)
По тропиночке прошли. (ходить на носках)
Но устали наши ножки,
Отдохнуть хотят немножко.



«Ежик»

И.П. - сидя на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.
Этот мячик так хорош! (катать стопой мяч вперед-назад.)
Он на ежика похож.
Буду ножки укреплять – (катать мяч стопой по кругу)
Мячик ножками катать.
Выполнить то же другой ногой.

