

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Предлагаю вашему вниманию комплексы по профилактики плоскостопия у детей:

- «Ковер-самолет» (упражнения для формирования сводов стоп);
- «Радуга» (упражнения с мелкими предметами);
- «Укрощение мяча» (статические и динамические упражнения);
- «Веселые дорожки» (упражнения для укрепления стопы и голени).

**Деформация стоп** – одна из самых распространенных патологических патологий, которая влечет за собой неправильную нагрузку на весь опорно-двигательный аппарат, снижает двигательную активность ребенка. Поэтому формированию сводов стоп, обучение правильной постановке стоп при ходьбе, формирование их функций – одна из наиболее важных задач оздоровительной физической культуры, особенно это касается детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, когда ребенок уже способен осваивать достаточно сложные в координационном плане движения. А двигательный репертуар растет стремительно.

Каждый комплекс разучивают постепенно. Количество новых упражнений, которое ребенок может освоить на одном занятии, зависит от их возраста и подготовленности. Важно, чтобы ребенок выполнял упражнение правильно, лишь в этом случае гимнастика будет приносить ощутимую пользу. Сначала упражнения разучивают в облегченных условиях: сидя или с дополнительной опорой, под контролем зрения, выполняют медленно с комфортной амплитудой. По мере освоения движений зрительный контроль убирают, темп и амплитуду движений увеличивают, дополнительную опору уменьшают, затем убирают. При занятиях со старшими детьми можно добавить координированные движения рук.

Ребенок может разучивать и выполнять один комплекс в течение одной четверти. Для того, чтобы повысить интерес к занятиям, можно менять сюжет, сопровождающий упражнения. Однако сами упражнения желательно оставить без изменения, поскольку каждое из них преследует совершенно определенную цель, обозначенную в строке соответствующей таблицы. Уменьшение продолжительности упражнений (менее двух месяцев) будет явно недостаточно для достижения поставленных целей: увеличения силовой выносливости мышц, формирования новых двигательных координаций.

Комплекс упражнений «**Танцующие дорожки**» включает упражнения для мышц стопы и голени по типу танца на месте и/или с переходами. Можно делать стоя и/или сидя. Комплекс предназначен, прежде всего, для улучшения равновесия и координации движений, формирования балансировочной, рессорной и толчковой функций стоп. Параллельно у детей развиваются выносливость скоростные качества мышц стопы, формируется чувство ритма.

Можно спросить у ребенка, видел ли он следы на земле, песке.

### **Методические особенности.**

Несмотря на кажущуюся простоту, предложенные упражнения, начиная с третьей дорожки, могут оказаться для ребенка в координационном плане. Поэтому сначала все дорожки можно освоить сидя, потом стоя. Это позволит разделить по времени решение двух задач: разучивание движений и сохранение равновесия в условиях непривычно меняющегося опорного контура. Лучше осваивать упражнения постепенно, в медленном темпе, контролируя правильность выполнения движений. В дальнейшем темп можно постепенно увеличивать на протяжении одного занятия по типу греческого танца «Сиртаки».

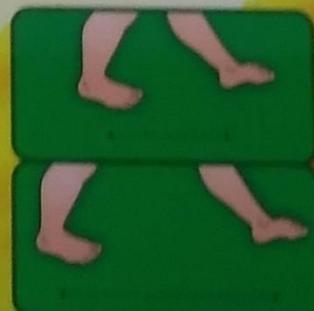
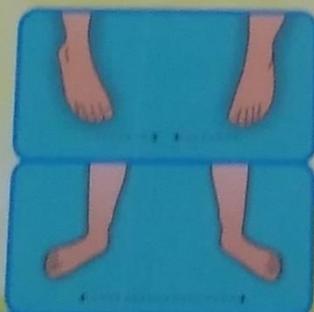
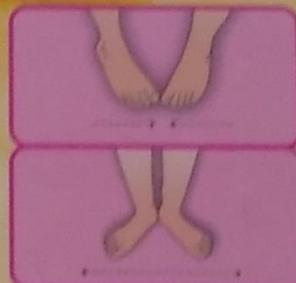
**Форма одежды:** любая, босиком.

**Игровая цель занятия:** создание «танцующих» дорожек.

**Оборудование:** стульчики или гимнастическая скамейка.

# Весёлые дорожки

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СТОПЫ И ГОЛЕНИ



## УПРАЖНЕНИЯ КОМПЛЕКСА «ТАНЦУЮЩИЕ ДОРОЖКИ»

№ п/п	Описание упражнений	Сюжет	Эффект
1	2	3	4
<b>И.п.: сидя на гимнастической скамейки, стуле.</b>			
1	Перекат на носки, пятки	- Какие будут следы, если встать на носки? На пятки?	Формирование переката, разогрев мышц
2	Подошвенное сгибание с перекатом на тыльную поверхность, пальцы сжаты в кулаки	- Какие будут следы, если ходить на кулаках?	Растяжение мягких тканей, мобилизация сочленений стопы, формирование следов
3	Тыльное сгибание стоп с опорой на пятки, развести прямые пальцы	- А если развести пальцы в стороны, получатся большие, широкие следы? -У кого больше?	Координированная работа мышц голени и стопы
<b>И.п.: стоя или сидя на гимнастической скамейке, стуле</b>			
4	Дорожка 1: перемещаться влево, поворачивая две пятки вместе, не отрывая от пола носков, потом – два носка вместе, не отрывая от пола пяток. Сделать 4-8 шагов. Возвратиться в и.п., делая 4-8 аналогичных шагов вправо	Дорожка «Зигзаг»	Формирование координации движений, равновесия, супинация, приведение, пронация, отведение в суставах стопы.

5	Дорожка 2: перемещаться влево, поворачивая левый носок и правую пятку, потом левую пятку и правый носок. Сделать 4-8 шагов. Возвратиться в и.п., делая 4-8 аналогичных шагов вправо	Дорожка «Змейка»	
6	Дорожка 3: развести ноги врозь, поворачивая правый носок вправо, левый - влево, пятки при этом не отрываются от опоры. Потом повернуть правую пятку вправо, левую – влево, носки не отрываются от опоры. Сделать 4-8 шагов, пока ноги не окажутся в положении широко врозь. Возвратиться в и.п., делая 4-8 аналогичных шагов к центру.	Дорожка «Волна»	Формирование координации движений, равновесия, супинация, приведение, пронация, отведение в суставах стопы, повышение силовой выносливости мышц стоп, фиксаторов голеностопного сустава.
7	Дорожка 4: развести ноги врозь, поворачивая левый носок влево, правую пятку – вправо, потом левую пятку влево и правый носок вправо. Сделать 4-8 шагов, пока ноги не окажутся в положении широко врозь. Возвратиться в и.п., делая 4-8 шагов к центру	Дорожка «Паркет»	
<b>И.п.: сидя на гимнастической скамейке, стуле.</b>			
8	Поочередно подъем на пятки, перекатиться на носки, дальше - на тыл стопы, пальцы в кулаки	- Гибкими стали наши стопы после выполнения веселых дорожек?	Координация движений, растяжение мягких тканей, мобилизация сочленений, формирование сводов стоп

9	Поочередное тыльное сгибание стоп с опорой на пятки, развести прямые пальцы. Поставить стопы на пол – пальцы вместе	- У кого получится лучше развести пальцы веером?	Координация движений, растяжение мягких тканей, мобилизация сочленений, формирование сводов, формирование скоростных качеств мышц стоп
10	Приподнять ноги от пола, поболтать стопами	- Наши стопы заслужили отдых	Расслабление

Занимайтесь с удовольствием!!!  
Здоровья вам и вашим детям!!!

