

## 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 с 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 не достаточно для достижения поставленных целей: увеличения силовой выносливости мышц, формирования новых двигательных координаций.

Комплекс упражнений «**Ковер – самолет**» предназначен, прежде всего, для улучшения работы мелких мышц стоп: освоение сокращения этих мышц в различных комбинациях, повышение силовой выносливости. Завершает комплекс упражнение на равновесие.

### **Методические особенности.**

Выполнение мелких движений высокой точности стопами пальцами, востребованных в этом комплексе, предоставляет довольно сложную задачу. Поэтому желательно разучить каждое упражнение отдельно, проконтролировать правильность его выполнения детьми, после чего переходить к следующему упражнению. Для этого на первых занятиях уменьшают количество упражнений и число повторений. Независимо от числа выполненных упражнений заканчивают комплекс восьмым или десятым упражнением. Сложность упражнений возрастает от первого к седьмому. Восьмое упражнение предназначено для отдыха, расслабление мышц и сумочно - связочного аппарата голени и стоп перед выполнением сложного завершающего упражнения – удержания равновесия стоя. После этого упражнения вновь делается упражнение на расслабление и стимуляцию оттока от стоп и голеней.

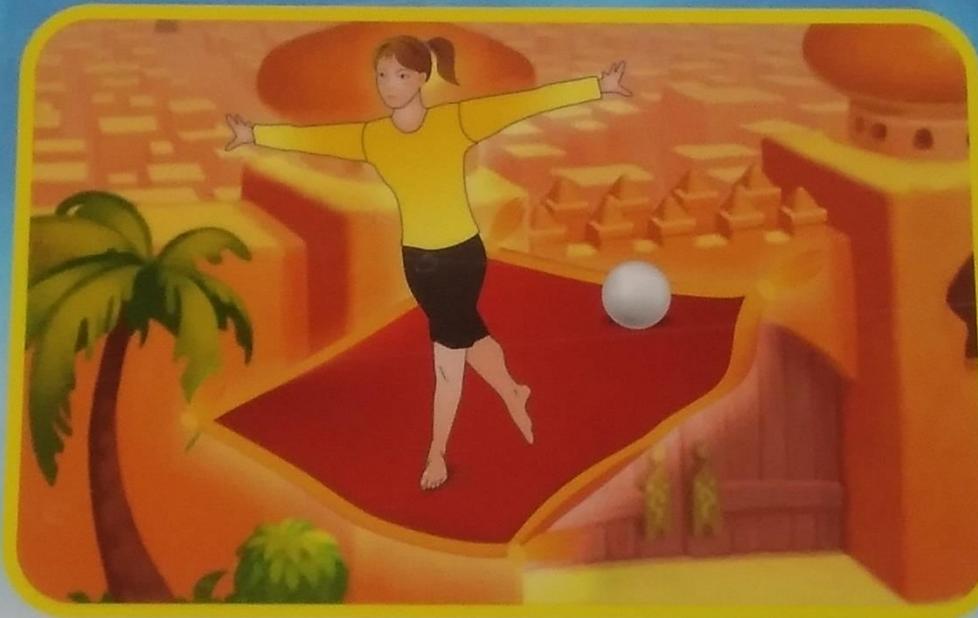
**Форма одежды:** любая, босиком.

**Игровая цель занятия:** освоение полетов на «ковре-самолете».

**Оборудование:** стульчики, индивидуальные полотенца или пеленки.

# Ковёр-самолёт

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СВОДОВ СТОП



## УПРАЖНЕНИЯ КОМПЛЕКСА «КОВЕР - САМОЛЕТ»

№ п/п	Описание упражнений	Сюжет	Эффект
1	2	3	4
<b>И.п.: сидя на гимнастической скамейки, стуле. Перед стопами лежит кусок ткани.</b>			
1	Сжимать пальцы в кулаки, захватывая коврик, выпрямлять пальцы, отпуская коврик	- Учимся держаться за ковер - самолет	Работа мелких мышц стоп в динамическом режиме
2	По очереди сгибать и разгибать стопы с захватом коврика	- Учимся управлять ковром - самолетом	Работа мелких мышц стоп в статическом режиме, координация движений
3	Собирать коврик пальцами	- Учимся перемещать ковер - самолет	Координация движений
4	Поднимать коврик, разворачивая стопы внутрь, и растягивать коврик	- Отрабатываем механизм снижения на ковре - самолете	Работа мелких мышц стоп в изометрическом режиме, супинация стоп
5	Поднимать коврик, разворачивая стопы наружу, и растягивать коврик	- Отрабатываем механизм набора высоты на ковре - самолете	Работа мелких мышц стоп в изометрическом режиме, пронация стоп
6	Удерживая коврик пальцами, одной ногой тянуть его вперед, другой - назад	- Осваиваем повороты на ковре - самолете	Работа мелких мышц стоп в изометрическом режиме, координация движений
7	Поочередно наступать на коврик пальцами от большого к мизинцу и наоборот	- Осваиваем тонкое управление полетом	Координация движений

8	Расслабить ноги, поболтать стопами над ковриком	- Отдыхаем перед полетом	Расслабление мышц, сумочно - связочного аппарата стоп и голеней
<b>И.п.: стоя, впереди на расстоянии 0,5-1м лежит коврик</b>			
9	Разбежавшись, наступить на коврик и проехать, стоя на нем	- Совершаем полет на ковре - самолете	Тренировка равновесия, эмоциональная разрядка
<b>И.п.: лежа с поднятыми ногами</b>			
10	Постучать подошвами поднятых ног друг о друга	- Полет завершен успешно. Мы молодцы! Аплодируем себе стопами	Расслабление мышц, сумочно-связочного аппарата нижних конечностей, стимуляция оттока лимфы, венозной крови от стоп и голеней

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

