

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ МИНУТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЁНКА ПЛОСКОСТОПИЕ



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Плоскостопие неблагоприятно сказывается на развитии многих движений ребёнка, отрицательно влияет на осанку и его общее состояние и может стать серьёзным препятствием к занятиям спортом.

Для профилактики и коррекции плоскостопия используйте дома ортопедические минутки. Это специальные занимательные упражнения на укрепление мышц и формирование сводов стопы.

Чтобы ребёнок занимался с интересом, включайте в них сюжетные образы, картинки, загадки, песни, стихотворения. И выполняйте вместе с ним! Дозировка – от 4-5 раз до 10-12 раз в зависимости от возраста и уровня развития ребёнка.

«Танцующий верблюд».

И.п. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочерёдным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

«Тигрёнок потягивается».

И.п. Сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись, 3-4 – и.п.

«Месяц» (загадка).

За домом у дорожки висит пол – лепёшки.

И.п. Сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

«Солнце» (загадка).

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдёт и всех разбудит.

И.п. то же.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

Загадки стимулируют мыслительные процессы ребёнка и развивают движения, укрепляя мышцы стопы и позвоночника!