Консультация для родителей



«Ортопедические игры с детьми для профилактики и коррекции плоскостопия"

***Самомассаж  стоп.***

Выполняется  из  исходного положения сидя, удобно положив одну ногу на колено другой. Обе ноги массируют одинаковое время.

Способствует расслаблению мышц стопы, улучшает функциональное состояние организма и уравновешивает нервные процессы.

1. ***этап.***
2. поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. разминание стопы всеми пальцами.
4. граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
5. похлопывание подошвы.
6. активное поднимание стопы вверх и опускание вниз.

1. ***этап****.*
2. граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
3. поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
4. катание подошвами вперед-назад гимнастической палки.
5. надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы.

1. ***этап.***
2. с силой надавливание на болевые точки.
3. поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
4. похлопывание подошвы.
5. катание подошвами мяча, выполняя круговые движения.

К***омплекс упражнений, рекомендуемых при*** ***плоскостопии.***

***Упражнения  с  предметами:***

1. захватывание пальцами стопы мелких предметов.
2. удержание и выбрасывание мелких предметов.
3. перекатывание стопой навивного или резинового мяча.
4. собирание пальцами стоп: платочки, дорожки и т.д.
5. перекладывание предметов вправо, влево.
6. подтянуть к себе предмет, передать сидящему рядом.
7. ходьба по ребристой дорожке.
8. ходьба по резиновым шипованным  коврикам.
9. перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.
10. катание стопой гимнастической палки.
11. ходьба по обручу, канату, веревке.
12. лазанье по лестнице.
13. спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие.

***Игры  для  профилактики  плоскостопия.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Название  игры** | **Описание  игры** |
| пройди по ребристой доске | дети, сохраняя равновесие, ходят по ребристой доске. |
| ловкие  ноги | выполнение различных заданий. |
| поймай  комара | дети  ловят  ногами различные предметы( и.п.: сидя на полу ) |
| ну-ка, донеси | дети переносят ногами различные предметы. |
|  |  |
| кто быстрее соберет? | выполнение различных заданий. |
| воздушные шары | дети  ловят  ногами воздушные шары( и.п.: сидя на полу ) |
| сугробы | дети ходят, перешагивая через «сугробы». |
| зоопарк | ходьба, имитируя движения животных. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

***По данным разных ученых, остеохондрозом страдает до 85% населения земного шара, а плоскостопием – от 40 до 60%. Плоскостопие трудно излечимо, но жить с ним можно и чувствовать себя при этом совсем неплохо.***