

Вместе с мамой, вместе с папой. Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей.

«Забавный балет»

Встаньте со своим малышом на коврик напротив друг друга, ноги слегка расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до трёх, опуститесь на всю ступню. Выполняйте упражнение 3 – 4 раза, стоя на месте, затем - делая небольшие шаги вправо – влево, после этого на носочках походите по кругу хороводом. Напоминайте ребёнку, что спину нужно держать прямо, подбородок не опускать.

«Едем – едем – едем на велосипеде»

Мама и малыш садятся на коврик напротив друг друга на небольшом расстоянии. Руки ставят за спину с упором в пол. Стопами своих ножек ребёнок упирается в стопы мамы. Мама и ребёнок выполняют поочерёдные движения, имитируя езду на велосипеде. Сначала движения выполняются в медленном темпе, а затем в более быстром. Необходимо следить, чтобы стопы малыша были всегда плотно прижаты к стопам мамы.

«Поможем маме»

На коврике рассыпают карандаши, фломастеры, кусочки ткани, пластмассовые крышки от пластиковых бутылок, фантики и др. Папа и ребёнок садятся на коврик или на стульчики друг напротив друга, между ними на пол ставится коробка. Папа предлагает малышу помочь маме прибраться в комнате. Все материалы с пола необходимо собрать в коробку захватывая их пальцами ног. Руками помогать нельзя! Движения выполняются поочерёдно обеими стопами. По мере освоения игрового упражнения сбор предметов можно выполнять стоя, передвигаясь по ковру небольшими шагами.

«Мы – строители»

Ребёнок и папа располагаются на коврике друг напротив друга, опираясь на коврик позади себя. Между ними в произвольном порядке располагаются детали от конструктора (кубики, кирпичики, цилиндры и др.). Папа и малыш по очереди, захватывая стопами одну деталь за другой, пробуют выполнить какую – либо постройку (башню, домик и др.). Необходимо отметить, что в процессе выполнения упражнения в работу включаются не только мышцы ног и стоп, но и мышцы брюшного пресса. Если ножки у ребёнка устают, рекомендуется предложить ему встать и походить по полу.

«Почтальон принёс письмо»

Папа и малыш садятся на коврик друг напротив друга, руки за спиной в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Ребенку даётся конверт из плотной бумаги, который он захватывает большим и указательным пальчиками ноги и затем, выпрямляя ногу, передаёт его папе. Папа выполняет тоже движение передавая конверт ребёнку. При передаче конверта рекомендуется поочерёдно менять ноги.

«Большая птица»

Мама и ребёнок становятся на коврик на небольшом расстоянии друг от друга. Сначала мама предлагает малышу показать, какие большие у птицы крылья, как она взмахивает ими вверх-вниз. Затем показывает малышу, как птица летит: мама становится на одну ногу, туловище наклоняет вперёд, другую ногу приподнимает вверх, руки ставит в стороны – назад. Необходимо стремиться, чтобы отведённая нога образовала одну линию с выпрямленной спиной. После мамы то же движение выполняет ребёнок. Опорную ногу не сгибать, смотреть вперёд. Когда упражнение будет освоено, ребёнок может попробовать выполнить упражнение, приподнимаясь на носок опорной ноги и затем опускаясь на всю стопу.

«Шагаем по дорожке»

Ребёнок вслед за мамой выполняет следующие движения:

- ходьба босиком приставным шагом по толстому шнуру, ставя ноги серединой стоп на шнур;
- ходьба по коврику с нашитыми на него пуговицами разного размера. Ноги ставить на коврик плотно;
- ходьба по коврику с нашитыми на него полыми корпусами от фломастеров. Ходьба по коврику следует скользящим шагом.

«Веселые друзья»

Папа, мама и ребёнок становятся на коврик рядом друг с другом. Родители показывают имитационные движения, ребёнок повторяет их следом за ними. Необходимо обращать внимание ребёнка на то, что спину надо держать прямо, подбородок чуть приподнимать, смотреть вперёд.

«Мишки» - ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперёд, пальцы рук широко расставлены. (При ходьбе можно произносить звук «р-р-р».)

«Гусь» - ходьба на пятках, руки в стороны – вниз. (Можно произносить «га-га-га».)

«Лисёнок» - плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню (при этом разноименную руку плавно направлять вперёд перед грудью).