

Подвижные игры для профилактики плоскостопия.

Стопа детей очень хрупкий, и важный механизм, от работы которого зависит правильное формирование всего опорно-двигательного аппарата. Основной причиной плоскостопия является слабость мышечно - связочного аппарата стопы. Чтобы укрепить мышцы стопы в домашних условиях можно использовать следующие игры:

1. «Сборщик» - собрать пальцами ног носовой платок и перенести его с одного места на другое (можно использовать любые мелкие предметы).
2. «Художник» - сидя на стуле, захватить между первым и вторым пальцами ног карандаш и нарисовать на листе бумаги картину; затем устроить выставку картин.
3. «Барабанщик» - сидя, постукивание пальцами стоп по полу.
4. «Эквилибрист» - сидя, прокатывание теннисного мяча вправо-влево и по кругу областью внутреннего продольного свода правой, затем левой стопы.
5. «Кораблик» - сидя, перекачивание теннисного мяча между сводами стоп, держа ноги на весу (кто дольше?).
6. «Маляр» - сидя, проглаживание областью внутреннего продольного свода одной стопы по голени другой стопы.
7. «РАЗБОЙНИК» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
8. «КАТОК» - ребенок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.