



Игры, которые лечат

Самоизоляция - наша новая реальность.
Реальность, которая означает то, что мы 24 часа в сутки вынуждены находиться дома, в пределах одной квартиры. Всей семьей: взрослые и дети. И в этот период важно сохранить здоровье, поддерживать друг друга и организовать свой день так, чтобы он

не только не утомлял, но и прошел с пользой и с интересом. И прежде всего для наших детей.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. В этот период детям часто ставят диагноз плоскостопие. Организм ребенка находится в состоянии роста и постоянно меняется, поэтому шансы удачной корректировки строения стопы достаточно велики, удается с этим с помощью ежедневных упражнений, направленных на развитие силы и эластичности мышц голени, стопы, и связок аппарата.

Предлагаемые упражнения можно использовать дома, в свободное время.

Комплекс №1

1. И. п. - стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка, выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу).
2. И. п. - сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. И. п. - сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.

- 8.** Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенюю, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
- 9.** Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприседе.
- 10.** Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

Комплекс №2

- 1.** Ходьба по коврику с пуговицами.
- 2.** Сидя на стуле, катаем палку ступней.
- 3.** Ходьба по толстой веревке - «змее».
- 4.** Катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч.
- 5.** Подпрыгивание на пальчиках (*осторожно*).
- 6.** Сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек.
- 7.** Захватываем пальцами ног карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

Комплекс №3

Упражнения выполняются сидя на стуле:

- 1.** Выполняем стопами круговые движения.
- 2.** Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.
- 3.** Сгибание-разгибание пальцев ног.
- 4.** Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.
- 5.** Соединяем подошвы (*колени не согнуты*).
- 6.** Большим пальцем ноге проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги.
- 7.** Отрываем от пола носки, пятки поочередно.
- 8.** Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.
- 9.** Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.
- 10.** Катаем подошвой различные овальные предметы.

Комплекс №4

Упражнения выполняются во время ходьбы.

- 1.** Ходьба на носочках.
- 2.** Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно.

3. Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд.
4. Приседание, не отрывая от пола пятки.
5. Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

Комплекс №5

Упражнения выполняются - сидя на стуле:

1. Поджимание пальцев ног- 5 раз.
2. Приподнимание ступни на себя - 5 раз (*пятки от пола не отрывать и наоборот*).
3. Поочередное поднимание больших пальцев ног. - 5 раз.
4. Ступни разверните внутрь, пятки прижаты к полу, поочередно поднимать каждый палец. Повторить - 5 раз.
5. И. п. - сидя на стуле, одну ногу поставить на пол, другую на мяч. Ногами попеременно, перекатывать мяч в разные стороны - 5 раз.
6. Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх - вниз - 5 раз.

Комплекс №6

И. П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя, на себя.
2. «Поклонились» - согнуть и разогнуть пальцы ног.
3. «Большой палец поссорился» - двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.
4. «Поссорились, помирились» - развести носки ног в стороны, свести вместе.

И. П. сидя на коврике, руки в упоре сзади.

5. «Ёжик» - стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (*8-10 раз каждой стопой*).
6. «Подними платки» - около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (*6-8 раз*).

7. «Растяни ленточку» - около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).
 8. «Нарисуй фигуру» - пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (*квадрат, треугольник, стрелку*) и буквы (*А, К, Г, Л, П*).
- И. П. стоя.*
9. Ходьба на носках с разным положением рук (*вверх, в стороны, на плечах*).
 10. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.
 11. Ходьба на внешней стороне стопы.

Комплекс №7

1. Ходьба на носках, не сгибая ног, руки за головой, туловище прямо- 1-3 мин.
2. «Мишика косолапый» ходьба на внешних сторонах стоп, руки на поясе, туловище прямо- 2-5 мин.
3. Ходьба на носках по наклонной **плоскости** (*по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см*).- по 5-8 раз вверх и вниз.
4. Ходьба по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, руки в стороны- 10-12 раз.
5. Ходьба по гимнастической палке правым и левым боком приставными шагами - 10-12 раз.
6. Приседание на палке, держась за гимнастическую стенку - 8-12 раз.

Комплекс №8

Упражнения выполняются в И. п.- лежа на спине:

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп.
2. Согнуть ноги, упереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений расслабление.
3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же сменив положение ног.

- 6.** Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, «охватывая» голень. То же другой ногой.

Комплекс №9

Упражнения выполняются в исходном положении сидя:

- 1.** Ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно.
- 2.** Тыльное сгибание стоп одновременно и поочередно.
- 3.** Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
- 4.** Ноги прямые. Сгибание и разгибание стоп.
- 5.** Положить одну ногу стопой на колено другой ноги. Круговые движения стопой в обе стороны. То же другой ногой.
- 6.** Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другое место. То же другой ногой.
- 7.** И. п. - сидя, развести колени и подтянуть стопы до полного соприкосновения подошвенными поверхностями.

Комплекс №10

Упражнения выполняются в исходном положении стоя:

- 1.** Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. Подниматься на носках одновременно и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорной на пятки одновременно и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.
- 2.** Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
- 3.** Стопы параллельны. Перекат на наружные края стопы и обратно.
- 4.** Пятки вместе, носки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.
- 5.** Стопы параллельны, руки на пояс. Поочередное поднимание пяток.
- 6.** Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

Эстафета «Загрузи в машину»

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Ребенок стоит босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берет палочки и складывает их в машину.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Возле ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину к себе.

«Нарисуй картину»

Оборудование: палочки (*фломастеры, карандаши различной длины и цвета*).

Ребенок, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

«Сложи узор»

Оборудование: то же и образец - схема-рисунок.

Стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

«Рисуем кистью»

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Ребенок берет пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (*ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т. п.*).

«Поймай рыбку»

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки, камешки).

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, ребенок пальцами ног "ловит рыб" (*пробки*).

«Найди клад»

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

«Стирка»

Оборудование: платочки (*салфетки*).

На полу перед ребенком платочки. Пальцами ноги он собирает платочек в гармошку и отпускают 2 раза (*стирают*). Затем берет платочек за край, поднимают и опускает его (*полощут*) и снова собирают в гармошку (*отжимают*) и вешает платочек сушиться.

1. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
2. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пяtkи плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень, сначала одной. Затем другой ногой).
3. «Сборщик» - И. П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падания предметов при переноске.
4. «Художник» - И. П. – тоже. Карапашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
5. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И. П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И. П.
6. «Катание мяча». Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.
7. «Катание чулка». Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватает ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.
8. «Игра в шарики и кольца». Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.
9. «Игра в мяч ногами». Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

10. *«Танец на канате»*. Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т. д., у

Самомассаж стоп

В домашних условиях допускаются следующие приемы ручного массажа:

В горизонтальном положении ребенка выполнять растирание, похлопывание, поглаживание каждой ногу от лодыжки до паха, т. е. от периферии к центру;

От пальцев до щиколотки проходить круговыми растирающими движениями кончиков пальцев;

Поочередно растирать подошвы в поперечном направлении ребром ладони;

Сжав кулак, гребнем костяшек совершать выдавливающие движения вверх по своду стопы;

Приподнимая поочередно ноги ребенка, согнутые в колене, массировать пятку и нижнюю сторону пальцев обеими руками, опираясь большими пальцами на свод стопы.

