

## Ортопедическая гимнастика

Ортопедическая гимнастика- это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы .

Детская стопа - очень хрупкий важный механизм, от работы которого зависит правильное формирование опорно-двигательного аппарата и всего организма. Целью ортопедической гимнастики – является укреплением мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений .

В проведении ортопедической гимнастики существуют свои особенности гимнастика должна приходиться регулярно и последовательно дети выполняют упражнения Бостик а также необходимо помнить что взрослый является активным участником помощником в проведении ортопедической гимнастики для детей старшего возраста занятия не должно превышать 25 минут И заканчивается ортопедическая гимнастика закаливающими процедурами для укрепления свода стопы полезно лазанья по гимнастической лестнице канату ходьба по доске бревно которая развивает не только своды стопы Ну и является хорошим средством для предупреждения косолапости и плоскостопия у детей эффективными являются упражнения с предметами моделирующей свод стопы с использованием природного материала

Различные виды упражнений корригирующих  
ортопедических гимнастик

1. Перекаты с пятки на носок и обратно.

Ходьба перекатом с пятки на



2. Поставить ногу на внешнюю, затем на внутреннюю сторону стопы.

3. Вытянуть ноги вперёд, слегка приподнять их от пола: круговые движения стоп.

4. Поставить ноги на пятки: сильно-сильно поджать пальцы и расслабить.

5. «Полоса препятствий» прохождение голыми ногами.



Поролон делится на квадраты 50 х 50 см и обшивается плотной тканью. На каждый квадратный сшиваются различные раздражители для стоп (палочки, карандаши, пуговицы, пластмассовые крышки от бутылок, верёвочки различной длины и толщины и т.д.) Квадраты соединены между собой различными способами: шнуровкой, замками, «молниями», пуговицами, карабинами и т.д.

#### 6. Эстафета «загрузи машину»

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры. Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочерёдно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложнённый вариант, соревнуются две команды

#### 7. Эстафета с палочкой



Оборудование: палочки длиной 20 см

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребёнок берёт пальцами ноги палочку и передает её следующему участнику, не опуская на пол

Усложнённый вариант, соревнуются две команды

#### 8. Эстафета «построим лесенку»

Оборудование тоже же

Дети стоят в шеренги, плечём к плечу. Возле первого ребёнка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочки друг другу, а последний выстраивает лесенку.

#### 9. Эстафета с машиной

Оборудование машина с верёвочкой

Дети стоят в шеренги, плечом к плечу. Возле первого ребёнка стоит машина с верёвочкой. Он пальцами ноги берет верёвочку и протягивает машину до второго ребёнка, передает её следующему не опуская на пол.

Для профилактики и лечения плоскостопия у детей предлагаю следующий комплекс упражнений:

1. Катание по полу ступнями скалки или не большого мяча .
2. На пол укладывается салфетка, которую предлагают смять с помощью стопы.
3. Ребёнку предлагают собирать пальцами ног и перекладывать с места на место разбросанные на полу предметы
4. Круговые движения ступнями на ружу и внутрь
5. Стоя на носочках сводить и разводить пятки , не отрывая пальцев от пола
6. Захватывать обеими стопами мячик и приподнимать его удерживая между стоп
7. Поочерёдно ходить на носках , на пятках на наружных краях стоп
8. Перекатывание с пятки на носок
9. Ходьба по бревну лазание по канату