

Плоскостопие — это исправимо!

Часто родители относятся к плоскостопию несерьезно, считая, что по мере роста ребенка дефект стоп выправится сам собой. Но это заболевание сказывается не только на своде стопы, но и на состоянии всего опорно-двигательного аппарата.

Рекомендуем Вам, уважаемые родители, интересные упражнения лечебной гимнастики, которые не только принесут пользу, но и доставят малышам массу удовольствия.

Гимнастику нужно проводить в тонких носках или босиком.

Мишка косолапый

Ходьба на наружном крае стопы, как медведь.

Каток

Ребенок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Художник

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом зажатый пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Разбойник

Ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



Сборщик

Ребенок, сидя на стульчике, с прямыми оленями собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и т.д.), и складывает их в кучки. Другой ногой повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.



Мельница

Ребенок, сидя на полу с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в разных направлениях.

Оборудование – Массажер “Орешки”

Состоит из плотно нанизанных на веревку капсул – киндер-сюрпризов. Данное пособие используется для массажа ног, стимулирует у детей двигательную активность.



Выполняя эти нехитрые упражнения ежедневно, Вы доставите ребенку массу удовольствия и прибавите здоровья его ножкам!
