

Игры, которые укрепляют стопу

«Веселые мячики»

Научите малыша двумя ногами и поочередно прокатывать мячик и удерживать на месте, напрягая мышцы стопы. Выполняя этого упражнение, используйте мячи разного размера.



Мой веселый чудо-мяч
Прыгает вверх как ловкач.
Маленький мяч поднимаем
И большой не забываем!



«Массажист»

Предложите ребенку стать массажистом и подошвой правой ноги растереть (помассажировать) голень левой ноги по направлению вверх и вниз.

Ножку ножкой мы гладим
Ножку ножкой мы потрем
Вверх погладим, вниз погладим,
Вверх потрем и вниз уйдем.

Ничто так не истощает и не
разрушает человека, как
продолжительное физическое
бездействие.

Аристотель

УКРЕПЛЯЙТЕ МЫШЦЫ

И

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Автор:
инструктор по физической культуре Шинкарева Г. Г.
Интернет ресурс:
<https://yandex.ru/images/>
<http://qps.ru/7UAMR>
<http://qps.ru/c3mxG>
<http://qps.ru/eML5V>



Адрес: 622022,
Свердловская область,
Г.Нижний Тагил,
ул. Нижняя Черепанова, 1

Телефон: 8(3435)48-26-85
Эл. почта: dobrnt@mail.ru



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
«МАЯЧОК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА,
ДЕТСКИЙ САД №205



Профилактика
плоскостопия
в домашних условиях



Информационная справка



Уважаемые родители!

Одним из самых распространенных заболеваний детей младшего дошкольного возраста является плоскостопие.

Чтобы избежать развития этого заболевания в возрасте до 5 лет очень важно заниматься профилактикой плоскостопия.

Организуя семейный досуг, используйте игры, которые развивают и укрепляют мышечно-связочный аппарат стопы вашего ребенка.



Игры, которые укрепляют стопу

Научите ребенка «босохождению» по неровным поверхностям. Играя с малышом, выполняйте простые упражнения комплекса «Здоровые ножки», укрепляя мышцы стопы.

Выполнение комплекса начните с ходьбы с разным

положением стоп: «как балерина» на носках, «как слон» на пятках, «как мишка» на наружных сторонах стопы.



Упражнение разучивайте в медленном темпе с постепенным его увеличением.

«Циркач» - хождение по доске, лежащей на полу. Варианты: ходьба по доске выше уровня пола, по наклонной доске (используйте книги для изменения уровня высоты).



Как циркач легко пройдишь

И на мостик заберись.

А потом по горке ввысь

Поднимись и опустишь.



Посадите ребенка на стул и предложите выполнить следующие упражнения:

«Ножки танцуют» - поочередно сгибай-те и разгибайте пальцы ног с последующим вращением стоп.



Пальчиками ног играем

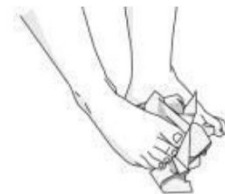
Их сгибаем - разгибаем

А потом стопой вращаем

И немножко отдыхаем.

«Ловкие пальчики»

Предложите ребенку босыми ногами смять лист бумаги, газету, лежащую на полу, а затем пальцами ног подцепить и поднять ее.



«Ловкачи»



Научите малыша двумя стопами, а затем пальцами ног поднимать с пола предметы разных размеров. Сначала крупные резиновые игрушки затем карандаши, мелкие игрушки, камушки. Для усложнения, попросите ребенка выполнить упражнение в положении стоя.

Мы сейчас покажем фокус:

Поднимаем мы за раз

Зайку, мишку, карандаш

Ножки ловкие у нас.