

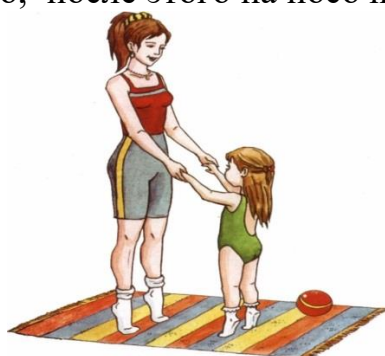
Консультация для родителей

«Вместе с мамой, вместе с папой»

Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей

«Забавный балет»

Встаньте со своим ребёнком на коврик напротив друг друга, ноги расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до трех, опуститесь на всю стопу. Выполните упражнения 3-4 раза, стоя на месте, затем – делая небольшие шаги вправо-влево, после этого на носочках походите по кругу.



«Едем-едem-едem на велосипеде»

Мама и ребёнок садятся на коврик напротив друг друга на небольшом расстоянии. Руки ставят за спину с упором в пол. Стопами своих ног ребенок упирается в стопы мамы. Мама и ребенок выполняют поочередные движения, имитируя езду на велосипеде (колени движутся от себя - к себе). Сначала движения выполняются в медленном темпе, а затем в более быстром. Необходимо следить, чтобы стопы ребёнка были всегда плотно прижаты к стопам мамы.



3. «Поможем маме».

На коврике рассыпаются карандаши, фломастеры, кусочки ткани, пластмассовые крышки от пластиковых бутылок, фантики и др. Папа и ребенок садятся на коврик или на стульчики друг напротив друга, между ними на пол ставится коробочка. Папа предлагает ребёнку помочь маме прибраться в комнате. Все предметы с ковра необходимо собрать в коробочку, захватывая их пальчиками ног. Руками помогать нельзя! Движения выполняются поочередно обеими стопами. По мере освоения игрового упражнения сбор предметов можно выполнять из положения стоя, передвигаясь по коврику небольшими шагами.



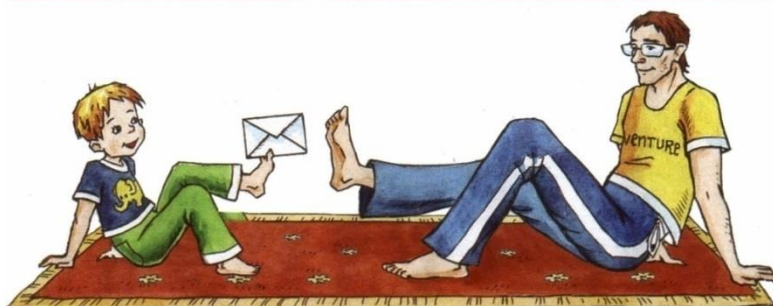
4. «Мы – строители».

Ребенок и папа располагаются на коврике друг напротив друга, опираясь руками на коврик позади себя. Между ними в произвольном порядке рассыпаются детали от конструктора (кубики, кирпичики, цилиндры и т. д.). Папа и ребёнок по очереди, захватывая стопами одну деталь конструктора за другой, пробуют выполнить какую-либо постройку (башню, домик и т. п.). Необходимо отметить, что в процессе выполнения упражнения в работу включаются не только мышцы ног и стоп, но и мышцы брюшного пресса. Если ноги у ребенка устанут, рекомендуется предложить ему встать и походить по полу.



5 «Почтальон принес письмо»

Папа и ребёнок садятся на коврик друг напротив друга, руки за спиной в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Ребенку дается конверт из плотной бумаги, который он захватывает большим и указательным пальцами ноги и затем, выпрямляя ногу, передает его папе. Папа, выполняя те же движения, передает конверт обратно ребенку. При передаче конверта рекомендуется поочередно менять ноги (правая - левая).



6. «Большая птица».

Мама и ребенок становятся на коврик на небольшом расстоянии друг от друга. Сначала мама предлагает ребёнку показать, какие большие у птицы крылья, как она взмахивает ими вверх-вниз. Затем показывает малышу, как птица летит: мама становится на одну ногу, туловище наклоняет вперед, другую ногу приподнимает вверх, руки ставит в стороны - назад. Необходимо стремиться, чтобы отведенная

нога образовывала одну линию с выпрямленной спиной. После мамы то же движение выполняет ребенок. Опорную ногу не сгибать, смотреть вперед. Когда упражнение будет освоено, ребенок может попробовать выполнить упражнение, приподнимаясь на носок опорной ноги и затем опускаясь на всю стопу.

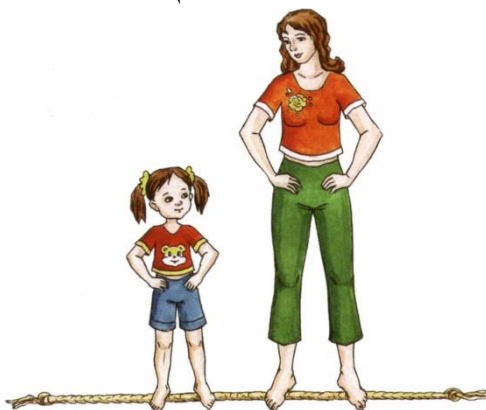


7. «Шагаем по дорожкам».

Ребенок вслед за мамой повторяет следующие движения:

- ходьба босиком приставным шагом по толстому шнуру, ставя ногу серединой стопна шнур;
- ходьба по коврику с нашитыми на него пуговицами разного размера.
- ходьба по коврику с нашитыми на него полыми корпусами от фломастеров.

Ходить по коврику следует скользящим шагом.



8. «Веселые друзья».

Папа и ребенок становятся на коврик рядом друг с другом. Папа показывает имитационные движения, ребёнок повторяет их вслед за ним. Необходимо обращать внимание ребенка на то, что спинку надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперед.

«Мишка» - ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены. (При ходьбе можно произносить звук «р-р-р».)

«Гусь» - ходьба на пятках, руки в стороны - вниз. (Можно произносить «га-га-га».)

«Лисенок» - плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню (при этом разноименную руку плавно направлять вперед перед грудью).