

## **Сообщение на педагогическом совете «ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Ортопедическая гимнастика – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья. Рекомендуется 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 укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений.

В проведении ортопедической гимнастики существуют свои особенности. Гимнастика должна проходить регулярно и последовательно. Дети выполняют упражнения босиком. Также необходимо помнить, что взрослый является активным участником, помощником в проведении ортопедической гимнастики; Для детей старшего возраста занятие не должно превышать 25 минут. И заканчивается ортопедическая гимнастика закаливающими процедурами. Для укрепления свода стопы полезно лазанье по гимнастической лестнице, канату. Ходьба по доске, бревну, которая развивает не только свод стопы, но и является хорошим средством для предупреждения косолапости и плоскостопия у детей. Эффективными являются упражнения с предметами, моделирующими свод стопы, с использованием природного материала.

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

1. Катание по полу ступнями скалки или небольшого мяча.
2. На пол укладывается салфетка, которую предлагают смять с помощью стопы.
3. Ребенку предлагают собирать пальцами ног и перекладывать с места на место разбросанные на полу предметы.
4. Круговые движения ступнями наружу 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. Поочередно ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.
8. Перекатывание с пятки на носок.
9. Ходьба по бревну, лазанье по канату.

## Зачем нужна дорожка здоровья?

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу

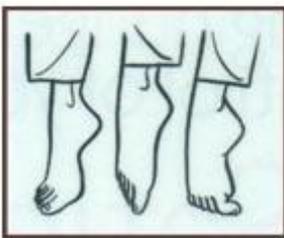


органов и систем. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершенно без труда улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

### Босохождение

Для закаливания стоп используют босохождение по водяной дорожке, траве, земле. При ходьбе в помещении температура пола не желательна ниже 18 градусов. Ослабленным детям рекомендуют начинать хождение в носках, а через неделю - босиком. Начинают процедуры с 3-5 минут, постепенно увеличивая по 1 минуте в день. Перед обуванием моют ноги прохладной водой, начальная температура воды 36-35, с последующим снижением на 1 градус в день до 20 градусов.

Босохождение полезно не только как профилактика плоскостопия и элемент закаливания к холоду. Ходьба босиком по горячему песку, холодной гальке, хвойным иглам тонизирует, а по теплему песку, дорожной пыли, траве - успокаивает. Ходьба босиком по колючим поверхностям: стерне, шишкам и другим колючим материалам желательно природного происхождения запускает «рефлекс избегания», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц, увеличением свода стопы и удалением мягких тканей в области свода от колющих поверхностей.



### Упражнения для лечения плоскостопия

**Во время ходьбы** (эти упражнения выполняются по 20-30 секунд каждое):

Руки подняты вверх, ходьба на носках;

Руки на поясе, ходьба на пятках;

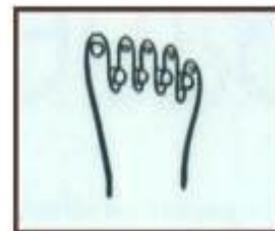
Руки на поясе, ходьба на наружной стороне стоп при согнутых пальцах ног.

**Стоя:**

Опираясь на наружные своды стоп выполнять повороты туловища (по 6-8 раз);

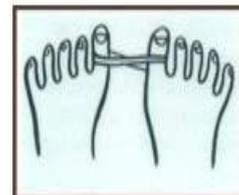
Подъемы на носках, опираясь на наружные своды (по 10-12 раз).

**Сидя:** Сгибание пальцев на ногах (по 15-20 раз);  
Выпрямить колени, потянуть носки на себя (по 15-20 раз),  
затем по мере возможности соединить подошвы ног (по 15-20 раз);



Круговые движения стоп (по 10-12 раз  
в каждую сторону);

Вставьте между пальцами ватные или поролоновые  
шарики и старайтесь сжать их пальцами  
стоп (10-15 раз);



Оденьте на пальцы стопы резинку и разводя пальцы стопы  
старайтесь растянуть ее (10 -15 раз);



Оденьте резинку на большие пальцы обеих стоп и  
растягивайте ее (10-15 раз);

Захват пальцами ног лежащих на полу мелких предметов и  
подъем на небольшую высоту (по 10-12 раз);



Выпрямить колени, захват пальцами ног небольшого мячика  
(по 10-12 раз), затем попытаться подбросить его и поймать стопой (по 10-12  
раз);



Катание маленького массажного мяча под сводами стоп;

Удерживая стопой мяч или специальный массажный валик  
перекатывать его по подошве от стопы к пятке (по 10-15  
раз);

Расстелить полотенце и пальцами ног сомнуть его, чтобы получились  
складки, затем расправить их и поднять полотенце (по 5-10 раз).