

*Консультация для родителей*

*Игры,  
которые лечат*



*Самоизоляция — наша новая реальность. Реальность, которая означает то, что мы 24 часа в сутки вынуждены находиться дома, в пределах одной квартиры. Всей семьей. Взрослые и дети. И в этот период важно сохранить здоровье, поддерживать друг друга, организовать свой день так, чтобы он не только не утомлял, но и прошел с пользой и интересом. И прежде всего для наших детей.*

*В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. В этот период детям часто ставят диагноз плоскостопие. Организм ребенка находится в состоянии роста и постоянно меняется, поэтому шансы удачной корректировки строения стопы достаточно велики, удастся это с помощью ежедневных упражнений, направленных на развитие силы и эластичности мышц голени, стопы, и связок аппарата.*

***Предлагаемые упражнения можно использовать дома, в свободное время.***

### **Комплекс №1**

1. И. п. - стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка, выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.
2. И. п. - сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или любой мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. И. п. - сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.
10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

### **Комплекс №2**

1. Ходьба по коврику с пуговицами.
2. Сидя на стуле, катаем палку ступней.
3. Ходьба по гофрированной бумаге.



4. Катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч.
5. Подпрыгивание на пальчиках (*осторожно*).
6. Сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек.
7. Захватываем пальцами ног карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

### Комплекс №3

#### Упражнения выполняются сидя на стуле:

1. Выполняем стопами круговые движения.
2. Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.
3. Сгибание-разгибание пальцев ног.
4. Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.
5. Соединяем подошвы (*колени не согнуты*).
6. Большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги.
7. Отрываем от пола носки, пятки поочередно.
8. Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.
9. Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.
10. Катаем подошвой различные овальные предметы.

### Комплекс №4

#### Упражнения выполняются во время ходьбы.

1. Ходьба на носочках.
2. Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно.
3. Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд.
4. Приседание, не отрывая от пола пятки.
5. Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

### Комплекс №5

#### Упражнения выполняются из и. п.- сидя на стуле:

1. Поджимание пальцев ног- 5 раз.
2. Приподнимание ступни на себя -5 раз. (*пятки от пола не отрывать и наоборот*).



3. Поочередное поднятие больших пальцев ног. -5 раз.

4. Ступни разверните внутрь, пятки прижаты к полу, поочередно поднимать каждый палец. Повторить- 5 раз.

5. И. п. - сидя на стуле, одну ногу поставить на пол, другую на мяч. Ногами попеременно, перекатывать мяч в разные стороны- 5 раз.

6. Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх — вниз -5 раз.

### Комплекс №6

И. П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя.

2. «Поклонились» - согнуть и разогнуть пальцы ног.

3. «Большой палец поссорился» - двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.

4. «Поссорились, помирились» - развести носки ног в стороны, свести вместе.

И. П. сидя на коврике, руки в упоре сзади.

5. «Ёжик» - стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).

6. «Подними платки» - около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).

7. «Растяни ленточку» - около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).

8. «Нарисуй фигуру» - пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, К, Г, Л, П).

И. П. стоя.

9. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

10. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

11. Ходьба на внешней стороне стопы.

### Комплекс №7

1. Ходьба на носках, не сгибая ног, руки за головой, туловище прямо- 1-3 мин.

2. «Мишка косолапый» ходьба на внешних сторонах стоп, руки на поясе, туловище прямо- 2-5 мин.

3. Ходьба на носках по наклонной плоскости (по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см).- по 5-8 раз вверх и вниз.

4. Ходьба по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, руки стороны- 10-12 раз.

5. Ходьба по гимнастической палке правым и левым боком приставными шагами - 10-12 раз.

6. Приседание на палке, держась за гимнастическую стенку - 8-12 раз.

### Комплекс №8

#### Упражнения выполняются в И. п.- лежа на спине:

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп.

2. Согнуть ноги, опереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений расслабление.

3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.

4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.

5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же сменив положение ног.

6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, «охватывая» голень. То же другой ногой.

### Комплекс №9

#### Упражнения выполняются в исходном положении сидя:

1. Ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно.

2. Тыльное сгибание стоп одновременно и поочередно.

3. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

4. Ноги прямые. Сгибание и разгибание стоп.

5. Положить одну ногу стопой на колено другой ноги. Круговые движения стопой в обе стороны. То же другой ногой.

6. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другое место. То же другой ногой.

7. И. п. - сидя, развести колени и подтянуть стопы до полного соприкосновения подошвенными поверхностями.

## Комплекс №10

### Упражнения выполняются в исходном положении стоя:

1. Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. Подниматься на носках одновременно и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки одновременно и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.
2. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
3. Стопы параллельны. Перекат на наружные края стопы и обратно.
4. Пятки вместе, носки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.
5. Стопы параллельны, руки на пояс. Поочередное поднятие пяток.
6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

### Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Ребенок стоит босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берет палочки и складывает их в машину.

### Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Возле ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину к себе.

### "Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Ребенок, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

### "Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

### "Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Ребенок берет пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т. п.).

### "Поймай рыбку"

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки, камешки).

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, ребенок пальцами ног "ловит рыбок" (пробки).

### "Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от основной формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

### "Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед ребенком платочки. Пальцами ноги он собирает платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берет платочек за край, поднимают и опускает его (полощет) и снова собирают в гармошку (отжимает) и вешает платочек сушиться.

«Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

2. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень, сначала одной. Затем другой ногой.

3. «Сборщик» - И. П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

4. «Художник» - И. П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

5. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И. П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И. П.

6. «Катание мяча». Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

7. «Катание чулка». Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватая ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

8. «Игра в шарики и кольца». Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.

9. «Игра в мяч ногами». Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

10. «Танец на канате». Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом. Вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т. д., у

### *Самомассаж стоп*

*В домашних условиях допускаются следующие приемы ручного массажа:*

- В горизонтальном положении ребенка выполнять растирание, похлопывание, поглаживание каждой ногу от лодыжки до паха, т. е. от периферии к центру;*
- От пальцев до щиколотки проходить круговыми растирающими движениями кончиков пальцев;*
- Поочередно растирать подошвы в поперечном направлении ребром ладони;*
- Сжав кулак, гребнем костяшек совершать выдавливающие движения вверх по своду стопы;*
- Приподнимая поочередно ноги ребенка, согнутые в колене, массировать пятку и нижнюю сторону пальцев обеими руками, опираясь большими пальцами на свои стопы.*