

Вашему вниманию предлагается на выбор четыре комплекса упражнений для борьбы с плоскостопием из разных источников. Можно выбрать какой-либо один из них, еще лучше освоить все (тем более, что некоторые упражнения в них совпадают) и выполнять их поочередно (так ребенку не будет скучно делать каждый день одни и те же упражнения).

Комплекс 1.

Выполнять без обуви. Чтобы избавиться от плоскостопия – не менее 4-6 месяцев.

1. Разворот стоп. Выполняется, сидя на стуле, затем стоя на полу. Разворачивать стопы на одной прямой линии сначала пятка к пятке, затем носок к носку. Ноги на ширине плеч. Рукой можно держаться за спинку стула. Можно чуть присесть. Выполнять не менее 10 раз.

2. Стопы на ребрах. Сидя на стуле, а затем стоя, разворачивать стопы на наружную сторону подошвы (на внешние ребра стоп) а затем на внутреннюю. Выполнять 10 раз.

3. Вращение стоп. Сидя на стуле, поставить стопы на ширину плеч пятками на пол. Вращать стопы в разные стороны. Направления вращения менять. То же самое выполнять стоя, держась за спинку стула. Выполнять 10 раз.

4. Массаж ног.

5. Подъем на ноги. Сидя на стуле, а затем на полу подняться на ноги, опираясь на наружный свод стоп. При подъеме с пола можно помогать себе руками. Выполнять 10 раз.

6. Подъемы на носках и пятках. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Медленные подъемы на пятках и носках – по 10 раз. Затем то же на одной ноге и на другой.

7. Подъемы с одной линии. Стопы на одной линии, носки в стороны. Подъемы на носках и пятках (по 10 раз):

- а) расположив стопы носками внутрь;
- б) расположив стопы носками наружу.

8. Низкий сед. Встать прямо. Сделать выпад ногой вперед. Затем развернуться на 180°, поменяв опорную ногу. Спина должна быть прямой. Выполнять 10 раз.

9. Балетный шаг. Ходьба на месте. При этом ноги сгибаются в коленях, стопы смотрят слегка вовнутрь. Бедра как можно сильнее раскачиваются в стороны – вправо и влево. Носки от пола не отрывать. Грудь вперед, плечами не шевелить. Выполнять в быстром темпе 20-40 с.

10. Подъемы ног. Сидя на стуле, поднимать поочередно одну и другую ногу как можно выше. Нога прямая. Фиксировать ногу пяткой или носком вперед. Выполнять 10 раз.

11. Подъемы обеих ног. То же, что и в п.10, только поднимают две ноги.

12. Ходьба. Сделать по 30-50 шагов: на пятках, на носках, на внутренних ребрах стоп, на внешних ребрах стоп.

13. Гусиный шаг. Выполнять на полуприседе, ноги волочить по полу.

14. Упражнения с палкой. Взять круглую палку длиной 1.5 м и диаметром 3 см.

- а) катание палки по полу 5-10 мин, отдельно каждой ногой и двумя ногами вместе, сидя и стоя;
- б) ходьба боковыми шагами по палке от края до края так, чтобы палка располагалась посреди стопы поперек нее;
- в) ходьба вдоль по палке вперед носкам, обратно пятками.

Комплекс 2 (по Ю. Ямпольской).

Упражнения выполнять по два-три раза.

1. Каток. Ребенок катает взад-вперед мяч, скакалку или бутылку сначала одной ногой, а потом другой.

2. Разбойник. Ребенок сидит на полу, согнув ноги. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него. Пальцами то одной, то другой ноги он старается подтащить под стопу разложенную на полу ткань, на которой лежит груз, например, камень.

3. Маляр. Ребенок сидит на полу, вытянув ноги. Большим пальцем ноги он гладит ("красит") другую ногу от большого пальца к колену. Выполняется то одной, то другой ногой попеременно.

4. Сборщик. Ребенок сидит на полу, согнув ноги. Пальцами то одной, то другой ноги он собирает разложенные на полу предметы (игрушки, карандаши, камешки и т.д.), складывая их в кучки.

5. Художник. Ребенок, сидя на стуле, карандашом, зажатым в пальцах одной ноги, рисует различные фигуры на листке ватмана, придерживая его другой ногой.

6. Гусеница. Ребенок сидит на полу, согнув ноги. Пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятки вперед к пальцам, затем распрямляет их и повторяет движения до тех пор, пока ноги не разогнутся и пальцы не перестанут касаться пола. Выполняется обеими ногами одновременно.

7. Кораблик. Ребенок сидит на полу, согнув ноги и прижав их подошвами друг к другу. Он старается развести колени в стороны, насколько это возможно.

8. Серп. Ребенок сидит на полу, согнув ноги. Поставив пятки на пол на расстоянии 20 см друг от друга, он сперва сближает согнутые пальцы ног, а затем разводит их в стороны. Пятки при этом остаются на месте.

9. Мельница. Ребенок сидит на полу, вытянув ноги. Не касаясь пятками пола, он описывает вытянутыми ступнями обеих ног круги справа налево и слева направо.

10. Окно. Ребенок, стоя сводит и разводит выпрямленные ноги. Стопы при этом не отрываются от пола.

11. Барабанщик. Ребенок сидит на полу, согнув ноги. Не касаясь пятками пола, он постукивает по полу пальцами, постепенно вытягивая ноги.

12. Хождение на пятках. Ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами ног.

Комплекс 3.

1. ИП – сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены. Поднять носки стоп и опустить. 10-20 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

2. ИП – то же. Поднять и опустить пятки. 10-20 раз. Дыхание свободное.

3. ИП – то же, ноги соединить. Развести носки ног в стороны и свести, не отрывая стопы ног от пола. 10-20 раз.

4. ИП – то же. Развести и свести пятки, не отрывая ног от пола. 10-20 раз.

5. ИП – то же. Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой, затем наоборот. 10-20 раз. Темп быстрый. Дыхание свободное.

6. ИП – то же. Не отрывая стопы от пола, одновременно развести носки в стороны, затем пятки, передвигая таким образом ноги на 6-8 счетов, после чего вернуться в ИП. 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

7. ИП – то же, под стопами гимнастическая или любая другая палка диаметром 5-8 см. Прокатывать палку стопами от носков до пяток и обратно в течение одной минуты. Прокатывая, стараться, чтобы палка была плотно прижата к подошвам стоп. Темп средний. Дыхание свободное.

8. ИП – то же, стопы ног соединены, под сводом стоп палка. Развести стопы, свести их, стараясь не отрывать сводов стоп от палки. 10-20 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

9. ИП – то же, под стопами ног резиновый мяч. Прокатить мяч от носков до пяток и обратно в течение одной минуты. Прокатывая мяч, старайтесь, чтобы стопы плотно прижимались к мячу. Темп средний. Дыхание свободное.

10. ИП – то же, стопы ног на полу. Подогнать пальцы и, не отрываясь от пола, передвинуть пятки вперед (по типу "червячка") на 6-8 счетов, а затем, подгибая пальцы, так же вернуться в ИП. Темп средний. Дыхание свободное.

11. ИП – то же. Ходьба, сидя на месте с подогнутыми пальцами, на наружном крае стоп – 20-30 с; разогнув пальцы, ходьба 15 с на пятках и 15 с на носках; ходьба на полной стопе 30 с. Темп медленный. Дыхание свободное.

12. ИП – то же, правая нога лежит на колене левой ноги. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе правой ноги по часовой и против часовой стрелки, по 10 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное. Повторить то же левой ногой.

13. ИП – стоя, руки опущены. Ходьба с подогнутыми пальцами стоп 30 с; ходьба с подогнутыми пальцами стоп а наружном крае стопы 30 с; ходьба на пятках 30 с, ходьба на носках 30 с; ходьба на полной стопе 30 с. Темп средний. Дыхание свободное.

14. ИП – правая нога, согнутая в колене, стоит в упоре о край табурета.

а) правой рукой опустить мизинец вниз, левой поднять безымянный палец вверх, затем наоборот, проработать все пальцы по 6 раз каждый;

б) держа левой рукой пятку, правой рукой поднять и опустить все пальцы вверх и вниз, 4-6 раз;

в) растирать подошву и тыльную сторону стопы от пальцев до голеностопного сустава – 20 с;

г) пальцами обеих рук разминать и растирать основания пальцев ног с подошвенной стороны – 30 с, затем растирать и разминать пятки – 30 с.

д) массировать поглаживающим приемом двумя руками стопу со всех сторон от носка к голеностопному суставу – 30 с;

е) обхватить кистями рук правую ногу в области лодыжек и делать глубокое массирующее поглаживание от голеностопного до коленного сустава – 10 раз, затем выполнить в том же направлении разминание – 10 раз и снова поглаживание – 10 раз;

ж) так же массировать бедро – от коленного сустава до паховой области, повторяя каждый прием 10 раз;

3) в завершение массируется двумя руками со всех сторон нога целиком – от голеностопного сустава до паховой области приемом поглаживания – 10 раз.

То же повторяется на левой ноге.

Комплекс 4.

1. Сгибание и разгибание пальцев ног. 12-15 раз.

2. Движение большого пальца стоп вверх, остальных – вниз. Если не получается, помогите руками. 5-6 раз.

3. Ходьба на носках (5 шагов), затем на пятках (5 шагов), потом один шаг на носке правой и на пятке левой ноги, а следующий шаг – наоборот. 8-10 перекрестных шагов.

4. Захваты пальцами различных предметов (комки бумаги, тряпичные игрушки, кубики, карандаши) перекладывание их в другую ногу, подбрасывание вверх. Постепенно мягкие игрушки заменять на более жесткие, в том числе резиновые.

5. Ходьба на наружном крае стопы. 15-20 шагов, до усталости.

6. Катание стопой скакалки (в продольном и поперечном направлениях), теннисного мяча (в круговом направлении) – по 3-4 мин каждой ногой. Вначале делать сидя, а через 2-3 недели – стоя.

7. Ходьба с перекатом стопы и легким "подпрыгиванием" при переходе на носок (утрированная походка "попрыгунчик") – 3-4 серии по 15-20 шагов с непродолжительной спокойной ходьбой между сериями.

8. В положении лежа на спине сгибание-разгибание ног ("велосипед"), удерживая пальцами какой-либо предмет. Страйтесь, чтобы бедра были в вертикальном положении, а движения выполнялись расслабленно. 2-3 мин.

Весь комплекс упражнений должен занять 25-30 мин и не вызывать сильной усталости.