

Упражнения для укрепления свода стопы

Цель - формирование и укрепление сводов стоп.

Задачи: развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса, уменьшение длины передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп; увеличение длины, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени; укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.

Некоторые упражнения для укрепления свода стопы, которые можно использовать на занятиях физкультурой в ДОУ:

- **«Совушки»**. Для самомассажа стоп понадобятся канат, гимнастическая палка или обруч. Нужно переступать по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат.
 - **«Поиграем с ежиком»**. Для самомассажа стоп нужен массажный мяч «ёжик». Нужно стоять, руки на поясе, и покатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.
 - **«Смельчаки»**. Для самомассажа стоп понадобятся деревянные палочки. Нужно стоять, руки на поясе, и прокатывать палочки друг другу одной ногой, затем другой.
 - **«Попробуй, как я»**. Упражнение направлено на укрепление мышц свода стоп. Нужно стоять перед обручем, руки на поясе. По сигналу воспитателя собирать как можно больше предметов из обруча, чередуя правую и левую ноги.
 - **«Силачи»**. Для укрепления мышц свода стоп понадобятся платочки. Нужно стоять, руки на поясе, и под музыку захватывать платочек одной ногой, махать им и возвращать в исходное положение. Затем повторить другой ногой.
 - **«Мишки»**. Нужно стоять на внешней стороне стопы, руки на пояс. Ходить под счёт в среднем темпе в течение 30 секунд.
 - **«Пяточки»**. Нужно стоять на пяточках, руки на пояс. Ходить под счёт в среднем темпе в течение 30 секунд.
 - **«Путаем следы»**. Нужно стоять, руки на пояс. Ходить в течение 30 секунд, во время ходьбы ставить стопы перпендикулярно друг другу (буквой «Т»).
 - **«Кружочки»**. Нужно сидеть, ноги прямые, на ширине плеч. На счёт 1–4 вращать стопами внутрь, на счёт 3–8 — наружу. Повторить 3 раза.
 - **«Педали»**. Нужно сидеть. На счёт 1–2 — тянуть носок на себя, на счёт 3–4 — становиться на цыпочки, на счёт 5–6 — возвращаться в исходное положение, на счёт 7–8 — максимально поднимать носки стоп. Повторить 3–5 раз.
- Упражнения для стоп выполняют босиком или в чешках. Также для укрепления мышц свода стопы полезно ходить босиком по земле, песку, камушкам, в воде, плавать, ездить на велосипеде и танцевать.



Целесообразно планировать работу по укреплению свода стопы следующим образом. Один комплекс специальных упражнений, например «Мишки», "Педали" или "Совушки", в течение двух недель разучивается и выполняется на занятиях по физической культуре. При этом большое внимание должно уделяться правильной технике выполнения упражнений. Далее, в течение двух недель комплекс упражнений, уже знакомый детям, включается в содержание ежедневной утренней зарядки. Затем, после месячного перерыва, в течение которого применяется другой комплекс упражнений, например, с гимнастической палкой или мячиками-ёжиками, можно вернуться ко второму комплексу, а первый использовать в течение еще двух недель в процессе гимнастики после дневного сна. Таким образом, обеспечивается регулярное выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц и формирование сводов стопы.