КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Вместе с мамой, вместе с папой. Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Кобелева Т.И.

У детей дошкольного возраста мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабо. Поэтому, если не приучить ребёнка сохранять правильную осанку в повседневной жизни до школы, неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий будет способствовать прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата.

До того, как ребенку исполнится 6 лет, родители должны сделать все, чтобы он овладел широкой гаммой двигательных навыков. Для этого необходимо ввести в семье регулярные игровые паузы продолжительностью от 10 до 20 минут в день.

Игровые упражнения, развивающие чувство равновесия, смелость и ловкость.

«З а й ч и к». Пусть ребенок имитирует заячьи прыжки: сначала прыгает, как маленький зайчонок, а потом – как большой заяц. Вы можете разнообразить это упражнение, превратив ребенка в кенгуру, лягушку, лошадь и т. п. Учите ребенка прыгать в разных направлениях, возвращаясь обратно на место старта.

«В е с е л ы й м я ч». Ребенок ударяет мячом о пол так, чтобы после удара он как можно выше подпрыгнул в воздух, делает поворот кругом и ловит мяч. Прекрасное упражнение для развития общей координации движений и чувства равновесия.

Игровые упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.

«Танец на канате». Начертите на полу линию или положите веревку. Пусть ребенок попробует пройти по этой линии, удержав равновесие (руки разведены в стороны). Одну ступню надо ставить вплотную перед другой (колени сгибать нельзя).

«Катаем мячик». Посадите ребенка на пол или на стул и поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребенок катает мячик то к носку, то к пятке.

Парные игровые упражнения.

«Фламинго». Встаньте лицом к лицу с ребенком, и пусть каждый поднимет ногу и останется стоять на другой ноге. Постепенно учите ребенка держать подошву поднятой ноги на внутренней стороне бедра опорной (чем выше, тем сложнее). Пусть ребенок стоит столько, сколько сможет.

Уважаемые родители, играйте с детьми в игры, используемые в детском саду, или придумайте собственные игры для своего ребенка и его друзей – такие, в результате которых выигрывают все.

Играйте вместе!