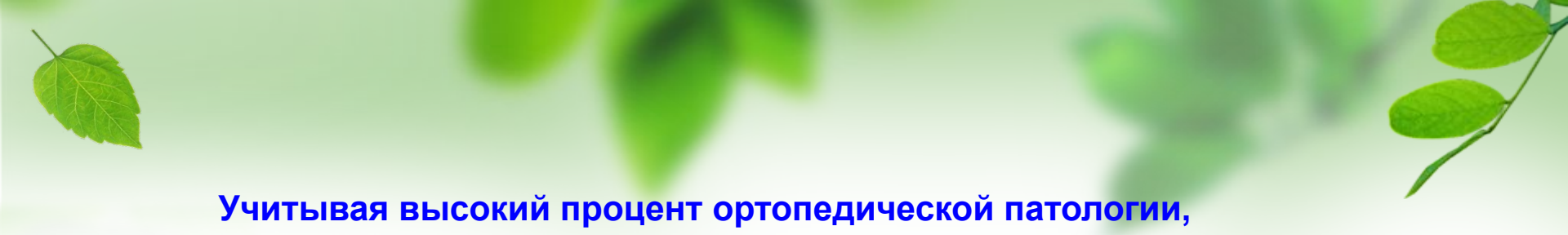


# Ортопедическая гимнастика.



**Ортопедическая гимнастика – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. За последние годы выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей, посещающих образовательные учреждения. Все чаще встречается серьёзное ортопедическое заболевание - плоскостопие. Детская стопа – очень хрупкий важный механизм, от работы которого зависит правильное формирование опорно-двигательного аппарата и всего организма.**






Учитывая высокий процент ортопедической патологии,  
в частности деформаций стоп у детей в нашей группе,  
возникла необходимость увеличения объема целенаправленной  
двигательной активности, с использованием традиционных  
и нетрадиционных форм физической культуры.

В своей практике используем следующие формы работы,  
включающие специальные упражнения ортопедической гимнастики:  
физкультурные занятия , спортивные праздники и развлечения ,  
консультирование родителей о проведении специальных упражнений  
в домашних условиях, хождение по ортопедическим дорожкам.









**Целью** ортопедической гимнастики - является укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих **задач**:

- повышение выносливости мышц опорно-двигательного аппарата

(в первую очередь мышц нижних конечностей);

- повышение работоспособности у детей;
- формирование интереса, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- осознанное выполнение упражнений, знание о пользе их для здоровья.





**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.**

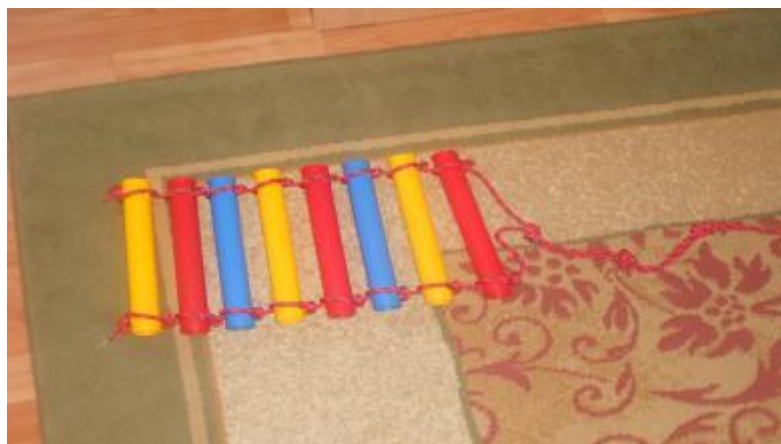




Ортопедическая гимнастика проводится

в игровой форме, это способствует развитию воображения

детей, создается положительный эмоциональный фон, интерес к гимнастике.





**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.**





**Также подвижные игры и игровые упражнения способствуют благоприятному воздействию на профилактику плоскостопия.**

**Игры - должны включать в себя различные движения для укрепления мышц нижних конечностей, для развития выносливости организма и общего оздоровительного воздействия.**







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.





**Проблема оздоровления детей — это целенаправленная, систематически спланированная работа как педагогов так и родителей.**

**Взаимодействуя сообща, проводя регулярно коррекционную работу с детьми — ортопедическую гимнастику, мы можем добиться положительной динамики:**

- повышение выносливости мышц опорно-двигательного аппарата;**
- формирование интереса, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;**
- повышение работоспособности у детей;**





# Упражнения

❖ 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);





# Упражнения

- ❖ . "Перенеси ноги через палку".  
Лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в исходное положение.





# Управления

- ❖ 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;





**Будем здоровы!!!**

