**Ортопедическая гимнастика**

****



Ортопедическая гимнастика - это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Детская стопа – очень хрупкий важный механизм, от работы которого зависит правильное формирование опорно-двигательного аппарата и всего организма.

Целью ортопедической гимнастики - является укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений. 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. И заканчивается ортопедическая гимнастика закаливающими процедурами. 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.

**ЦЕЛЬ:** ортопедической гимнастики – является укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений.

**ЗАДАЧИ: .** обучение правильной постановке стоп при ходьбе; **.** повышение тонуса, работоспособности у детей; **.** формирование интереса, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями. **.** осознанное выполнение упражнений, знание о пользе их здоровья; **.** улучшение кровообращения стоп; **.** улучшение координации движений.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.**

При проведении гимнастики специальные упражнения сочетают с общеукрепляющими в соотношении 3 : 1, 4 : 1. В начале курса упражнения выполняют из исходных положений (И. п.) с разгрузкой на стоп: сидя и лёжа, затем в комплекс включают упражнения из исходного положения; стоя, ходьба. При занятиях с детьми дошкольного возраста целесообразно использовать разнообразные яркие предметы; проводить занятия в форме игры. К специальным упражнениям при плоскостопии относятся упражнения, способствующие укреплению передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп, увеличению длины трёхглавой мышцы голени, формированию свода стопы. Эффективны упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов; перекладыванием предметов; ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.

**Зачем нужна дорожка здоровья?**

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершено без труда улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

**Босохождение.**

Для закаливания стоп используют босохождение по водяной дорожке, траве, земле. При ходьбе в помещении температура пола не желательна ниже 18 градусов. Ослабленным детям рекомендуют начинать хождение в носках, а через неделю - босиком. Начинают процедуры с 3-5 минут, постепенно увеличивая по 1 минуте в день. Перед обуванием моют ноги прохладной водой, начальная температура воды 36-35, с последующим снижением на 1градус в день до 20 градусов.

Босохождение полезно не только как профилактика плоскостопия и элемент закаливания к холоду. Ходьба босиком по горячему песку, холодной гальке, хвойным иглам тонизирует, а по тёплому песку, дорожной пыли, траве - успокаивает. Ходьба босиком по колючим поверхностям: стерне, шишкам и другим колючим материалам желательно природного происхождения запускает «рефлекс избегания», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц, увеличением свода стопы и удаления мягких тканей в области свода от колющих поверхностей.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ.**

**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); Подъёмы 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).

 Вставьте между пальцами ватные или поролоновые шарики и старайтесь сжать их пальцами стоп (10-15 раз);



Оденьте на пальцы стопы резинку и, разводя пальцы стопы, старайтесь растянуть ее (10 -15 раз);

Оденьте резинку на большие пальцы обеих стоп и растягивайте ее (10-15 раз);



Захват пальцами ног лежащих на полу мелких предметов и подъем на небольшую высоту (по 10-12 раз);

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;

Удерживая стопой мяч или специальный массажный валик перекатывать его по подошве от стопы к пятке (по 10-15 раз);

Расстелить полотенце и пальцами ног, сомнуть его, чтобы получились складки, затем расправить их и поднять полотенце (по 5-10 раз).

***Упражнения с гимнастической палкой малого размера.***

**1. "*Перешагни через палку*".** Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать внизу за концы, горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и обратно. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

**2. "*Перешагни сидя*".** Сидя, ребенок держит палку за концы. Переносит поочередно ноги через палку, а затем возвращает их обратно.

**3. "*Подними палку ногами*".** Сидя, одной ногой придерживать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять ее.

**4. "*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.

****  

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. *Перешагни через палку.* | 2. *Перешагни сидя.* | 4. *Перенеси ноги через палку.* |

**5. "Пройди по палке".** Ребенок ходит по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая его за руку.

**6. "Пройди по палке боком".** Ребенок передвигается боком по палке приставными шагами.

***Упражнения с мячом среднего размера.***

1. **"*Подними мяч ногами*".** Сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади (на предплечья). Захватить стопами мяч, поднять его повыше. 

**2. "*Переложи мяч ногами*".** Исходное положение прежнее. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.

**3. "*Перекинь мяч ногами*".** Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову.

**4. "*Подкати мяч*".** Сесть, положить мяч на пол перед собой, руками опереться сзади (на предплечья), стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

**5. "*Футбол*".** Ребенок водит мяч ногами.

***Упражнения с толстой верёвкой или скакалкой.***

**1. "*Сложи верёвку*".** Ребенок сидит и пытается вытянутую на полу верёвку собрать пальцами ног.

**2. "*Подними верёвку*".** Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую верёвку положить перед выпрямленными ногами. Захватить верёвку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время.

****

**3. "*Пройди по верёвке*".** Положить вытянутую верёвку на пол и предложить ребёнку пройти по ней, сохраняя равновесие.

**4. "*Прыжки через верёвку боком*".** Вытянутую верёвку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево боком перепрыгивать через верёвку, продвигаясь вперёд.

**5. "*Прыжки через скакалку*".**

**ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

**РАЗМИНКА**

**«ВЕСЕЛЫЕ ЛАПКИ»** Исходное положение (И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

**«ПОСТРОИМ МОСТИК»** И.П. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в И.П.

**«ГУСЕНИЦА»** И.П. сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать. Выполняется в медленном темпе.

**«ЛЯГУШКИ»** И.П. сидя. Перекаты с пятки на носок, c подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе.

**« БРАТЬЯ-БЛИЗНЕЦЫ»** И.П. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают- на левой отдыхают и наоборот.

**«ПРОКАТИ КАРАНДАШ»** И.П. то же. Выполняем движение обеими стопами, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно

**«ПЕРЕДАЙ МЯЧИК»** И.п. то же. Правая ножка перекатывать малый массажный мячик по полу к левой ножке и обратно.

**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**

**«ЗАГРУЗИ ИАШИНУ»** Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочерёдно берут камешки, жёлуди, небольшие плоды каштанов и складывают в кузов машинки, которую медленно провозит воспитатель.

**«ПОСТРОИМ ЛЕСЕНКУ»** Дети стоят или сидят в одну линию. Первый ребенок берет палочку или карандаш пальцами ноги и передаёт следующему, не опуская на пол. Возле первого ребенка лежит 10-12 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстаивает лесенку.

**«ЭСТАФЕТА»** Усложнённый вариант предыдущего задания. Дети передают ногой палочку друг другу, не опуская на пол, соревнуются две команды.

**«НАРИСУЙ КАРТИНКУ»** Дети, сидя на стульчиках, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты ,используя палочки различного цвета и длины.

**«ПОЙМАЙ РЫБКУ — ДОСТАНЬ ЖЕМЧУЖИНКУ»** В таз опускаются камешки и пробки , дети пальцами ног «ловят рыб»(пробки) и достают со дна «жемчужины»(камешки).

**«СТИРКА»** На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают(стирают).Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его(полощут) и снова собирают в гармошку(отжимают) и вешают платочек сушиться.

**«ИГРА –ИМИТАЦИЯ-ПЕРЕЙДИ ВБРОД»** Ходьба босиком по неровной поверхности -по песку, камешкам, дорожкам с нашитыми пуговицами разной величины.

**«МЫ К ЛЕСНОЙ ПОЛЯНЕ ВЫШЛИ…»** Ходьба босиком или в носочках на носках, пятках, с поджатыми пальцами ног, с поднятыми пальцами, на внешней стороне стопы, на внутренней. Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

«**СЛОЖИ УЗОР»** Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

**«УПРАЖНЕНИЯ С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ»**

И.П. сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью - от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами

И.П. сидя Внутренней поверхностью стоп ,ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

И.П сидя на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд

И.П сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

**РАССЛАБЛЕНИЕ**

**«МЕДУЗЫ»** И.П лежа на животе, руки разведены в стороны. Ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Сгибаем ноги в коленях и соединяем стопы подошвами друг к другу. Затем возвращаемся в И.П

**«ФУТБОЛ»** Ребенок сидит на полу, ноги широко расставлены -это «ворота». Задача -не дать попасть мяв ворота! Воспитатель или другой ребенок прокатывает мяч (медленно!) к воротам. Ребенок «отбивает» мяч стопами, без помощи рук.

**«УМЕЛЫЕ ПАЛЬЧИКИ»** Имитация подгребания песка пальчиками ног и отгребания (можно использовать мелкие предметы, фасоль, горох)