

Правильна постава – основа здоров'я дитини!

Вправи для формування та коригування навичок правильної постави

1. Стоячи, прийняти правильну поставу, торкаючись стіни або гімнастичної стінки. При цьому потилиця, лопатки, сідниця, литки ніг і п'яти повинні торкатися стіни.
2. Прийняти правильну поставу. Зробити від стіни один-два кроки, зберігаючи правильну поставу.
3. Прийняти правильну поставу біля стіни, зробити два кроки вперед, присісти, встати. Знову прийняти правильну поставу.
4. Прийняти правильну поставу біля гімнастичної стінки. Зробити один-два кроки вперед, розслабити послідовно м'язи шиї, плечового пояса, рук і тулуба. Прийняти правильну поставу.
5. Стоячи біля гімнастичної стінки, прийняти правильну поставу, стати навшпиньки, утримуючись в цьому положенні 3-4 с. Повернутись у вихідне положення.
6. Та ж сама вправа, але без гімнастичної стінки.
7. Прийняти правильну поставу, присісти, розводячи коліна в боки і зберігаючи пряме положення голови та хребта. Повільно піднятися, прийняти вихідне положення.
8. Сидячи на гімнастичній лаві біля стіни, прийняти правильну поставу (потилиця, лопатки й сідниці притиснуті до стінок).
9. Вихідне положення таке саме як у п.8, розслабити м'язи шиї, нахилити голову, розслабити плечі, м'язи спини, повернутися у вихідне положення.
10. Лягти на килимку на спину. Голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, руки притиснуті до тулуба. Підвести голову й плечі, перевірити пряме положення тіла. Повернутися до вихідного положення.
11. Лежачи на підлозі в правильному положенні, притиснути поперекову частину тіла до підлоги. Підвестися, прийняти правильну поставу, надаючи поперековій частині тіла те ж саме положення, яке було прийняте в положенні лежачи.
12. Прийняти правильну поставу в положенні стоячи. Ходьба по кімнаті із зупинками, зі збереженням правильної постави.

Вправи, рекомендовані дітям із плоскостопістю

Вправа «Кочення» - дитина катає вперед-назад м'ячик, качалку або пляшку. Вправу виконують спочатку правою ногою, потім лівою.

Вправа «Розбійник» - дитина сидить на підлозі із зігнутими в колінах ногами. П'яти щільно притиснуті до підлоги і не відриваються від неї протягом усього періоду виконання вправи. Рухами пальців ноги дитина намагається підтягнути під п'яти розкладений на підлозі рушник (або серветку), на якому лежить який-небудь вантаж (наприклад, камінь). Вправу виконують спочатку правою, потім лівою ногою.

Вправа «Маляр» - дитина, сидячи на підлозі (ноги в колінах випрямлені), великим пальцем лівої ноги проводить по підйому правої в напрямі від великого пальця до коліна. «Прогладжування» повторюється 3-4 рази. Вправу виконують спочатку лівою ногою, потім правою.

Вправа «Збирач» - дитина, сидячи із зігнутими в колінах ногами, збирає пальцями правої ноги різні дрібні предмети, розкладені на підлозі (іграшки, прищіпки для білизни, ялинкові шишки), і складає їх у купки. Лівою ногою повторює те ж саме. Потім без допомоги рук перекладає ці предмети з однієї купки до другої. Не допускати падіння предметів під час перенесення.

Вправа «Художник» - дитина сидить із зігнутими в колінах ногами. Затиснутим пальцями ноги олівцем, малює на папері різні фігури, притримуючи аркуш другою ногою. Вправу виконують спочатку правою ногою, потім лівою.

Вправа «Гусінь» - дитина сидить із зігнутими в колінах ногами, торкаючись підлоги підшвами ніг. Стискаючи пальці ніг, вона просуває п'яти вперед. Потім пальці розтискаються і рух повторюється (імітація руху гусені). Пересування п'ят уперед за рахунок стискання та розведення пальців ніг триває доти, доки пальці ніг можуть торкатися підлоги. Вправу виконують обома ногами одночасно.

Вправа «Кораблик» - дитина, сидячи із зігнутими в колінах ногами та притискаючи підшви ніг одна до одної, поступово намагається випрямити ноги доти, доти пальці та п'яти ніг можуть бути притиснуті одні до одного (намагається надати ступням форму кораблика).

Вправа «Серп» - дитина, сидячи із зігнутими в колінах ногами, ставить підшви ніг на підлогу (відстань між ними 20 см). Стиснуті пальці ніг спочатку зближують, а потім розводять в різні боки, при цьому п'яти залишаються на одному місці. Вправу повторюють кілька разів.

Вправа «Млин» - дитина, сидячи на підлозі з випрямленими ногами, описує ступнями ніг кола в різних напрямках.

Вправа «Вікно» - дитина, стоячи на підлозі, розводить випрямлені ноги, не відриваючи підшви від підлоги.

Вправа «Барабанщик» - дитина, сидячи на підлозі із зігнутими в колінах ногами, стукає по підлозі тільки пальцями ніг, але торкаючись її п'ятами. У процесі виконання вправи ноги в колінах поступово випрямляють.

Вправа «Ходіння на п'ятах» - дитина ходить на п'ятках, не торкаючись підлоги пальцями та підощвами.

Тривалість занять 10 хв. Перед виконанням кожної вправи доцільно походити навшипиньки, потім пострибати через скакалку на одній і на двох ногах.

Засобами запобігання розвитку плоскостопості можуть бути:

- а) легке м'яке взуття із шкіряною підощвою на каблучку заввишки 5-8 мм з пружною устілкою;
- б) ходьба босоніж по землі, піску, воді;
- в) ходьба на носках, п'ятах, зовнішньому боці стопи;
- г) ходьба по товстому шнуру, ребристій дошці;
- г) ходьба по гімнастичній палиці із захопленням її стопами;
- д) захоплення пальцями ніг шнура, кульки, палички, рушника тощо.