

Гимнастика для стоп для детей и взрослых



Врачи выделяют среди самых эффективных способов профилактики плоскостопия ходьбу по естественным поверхностям — песку, гальке, траве. В условиях квартиры это могут быть ортопедические коврики. Но у ковриков есть существенное ограничение — размер. Для ощутимого эффекта требуются большие площади поверхностей похожих на естественные. Оказывается, этого элементарно достичь, совсем не изнуряя себя рукоделием!

Гимнастика для стоп | Рецепт

Берем две пары носочков. Одну пару одеваем на ноги сразу. В другие насыпаем горсть любой крупы и надеваем поверх первых. Затем распределяем крупу равномерно по стопам.

Получаем супер-массажер.

Ходить с крупой носках не только полезно, но и приятно. При такой ходьбе работает одновременно множество мышц стоп в усиленном темпе, но для человека это практически не заметно. Хотя бы один раз для эксперимента сделайте это вместе с ребенком. Проведите в носках с крупой около получаса, занимаясь своими обычными делами. Конечно, надо чтобы эти дела были активные с большим количеством ходьбы. Самое приятное ощущение будет достигнуто вовсе не в начале сеанса, а в момент, когда вы снимите носки с крупой. В этот момент вы поймете, что во время сеанса ваши стопы работали и только теперь по-настоящему расслабились.

В случае если малыш балуется: снимает носочки и высыпает крупу, их можно сшить между собой по верхнему краю с крупой внутри.

Гимнастика для стоп | Игры

И пара наших идей, о том, что можно делать в носках с крупой. Для начала готовим маршруты перемещения. Если у вас есть коврик-пазл, то из него очень удобно делать дорожки и лабиринты. Если коврика нет, можно обозначить маршруты цветным скотчем, мелом и т.п.

Первый вариант игры. Дорогу делаем в виде длинной кривой (в зависимости от возраста, можно задействовать несколько комнат) ведущей к месту с игрушками. Если ребенок попытается свернуть с «дороги», чтобы идти по прямой, объясняем, что в лесу дикие звери и туда ходить нельзя. По краям дорожки раскладываем грибы, ягодки, цветочки (их можно слепить из теста, вырезать из бумаги, купить готовые). Ребенку выдаем корзинку (ведерко). Правила заключаются в том, чтобы ребенок шел по импровизированной дороге и собирал дары леса. В конце пути собранными трофеями кормим игрушки. Этот вариант мы часто обыгрывали на первом году и раньше он пользовался большой популярностью.

Второй вариант игры. Делаем несколько «дорожек». Каждую из них ассоциируем картинкой(игрушкой) со зверьком и походкой. У нас следующие ассоциации (они взяты из разных книжек со стихами на движения и для нас привычны, у вас могут быть абсолютно другие):

- кошка — ходьба на цыпочках;
- слон — при ходьбе высоко поднимаем ноги;
- медведь — идем вперевапочку широко расставленными ногами;
- крокодил — ходьба на пятках;
- цапля — высоко поднимаем колени (пока наша цапля больше стоит на месте);
- зайчик — прыгаем (зайчик наш тоже пока в основном прыгает на одном месте или перемещается в случайном направлении).