Автор: admin

03.12.2011 23:40 - Обновлено 04.11.2014 10:25

Плоскостопие и косолапость у ребенка: какие игры могут помочь?

«Мишка косолапый По двору идет. Хочет быстро побежать, Но ножка не дает»

Если в этом грустном четверостишии вы узнали своего малыша, значит, скорее всего, у него есть какие-то ортопедические проблемы.

Часто косолапость и плоскостопие присутствуют у абсолютно здорового ребенка. В походке малыша и в вывороте его стопы видны отклонения от нормы. Иногда косолапость еле заметна, а иногда — бросается в глаза. В любом случае при неправильной постановке ступней визит к ортопеду обязателен. Если врач не возражает против активного движения малыша, значит, вам могут помочь танцы, хождение босиком по камушкам и жесткой ворсистой поверхности, а также игры, направленные на укрепление мышц ног.

Приведу несколько примеров игр, которые, возможно, помогут ребенку исправить дефекты ступней.

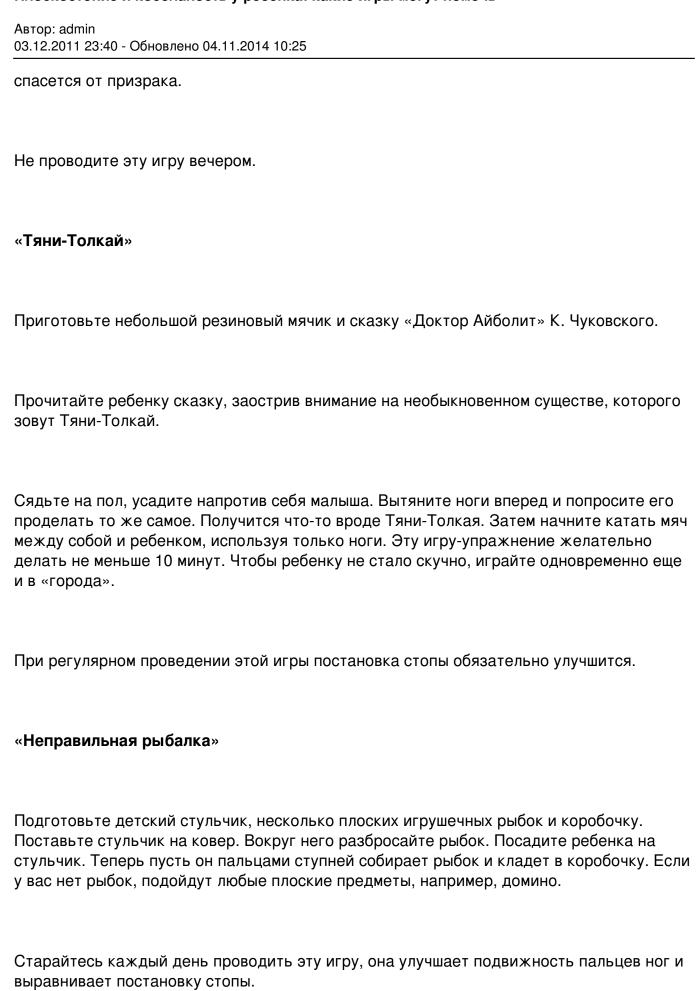
«Призрак»

Эта игра развивает координацию движений и делает ножки ребенка более сильными. Вам понадобится белая простыня и коврик с жестким ворсом.

Накиньте на себя простыню — вы будете призраком. Пусть малыш снимет обувь. Попросите ребенка ходить за вами следом по коврику так, чтобы его не было слышно. Вы, изображая привидение, передвигаетесь по комнате, а он повторяет все ваши действия. Когда вы обернетесь, кроха должен спрятаться. Если малыш не успеет этого сделать, то пусть попрыгает на одной ножке определенное количество раз, так он

1/4

Плоскостопие и косолапость у ребенка: какие игры могут помочь



«Эстафета»

Эта игра подходит детям старше 5 лет. Она замечательно развивает ноги в целом и стопы в частности. Эстафету можно проводить целиком, а можно время от времени давать ребенку одно из следующих заданий.

Постелите на пол коврик с жестким ворсом. Обозначьте финиш двумя яркими кеглями.

1 этап. Пусть ребенок попрыгает на одной ноге туда и обратно, держа поднятую ногу сзади рукой. Затем на другой ноге.

2 этап. Пусть малыш пробежит дистанцию на корточках.

3 этап. Ребенок бежит до финиша, подталкивая ногами мяч перед собой. На обратном пути несет мяч в руках.

4 этап. Малыш бежит всю дистанцию задом наперед.

5 этап. Совершает прыжки боком: туда на одной ноге, а обратно – на другой.

Вы можете добавлять свои вариации этапов эстафеты. Главное, чтобы ноги малыша работали!

Надеюсь, что эти игры помогут детям, страдающим плоскостопием или косолапостью, исправить этот дефект и принесут радость и много приятных эмоций от общения с родителями.

Плоскостопие и косолапость у ребенка: какие игры могут помочь

Автор: admin 03.12.2011 23:40 - Обновлено 04.11.2014 10:25

Автор - Татьяна Петлева

Источник