

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 призрак. 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 попыгает на одной ножке определенное количество раз, так он

спасется от призрака.

Не проводите эту игру вечером.

«Тяни-Толкай»

Приготовьте небольшой резиновый мячик и сказку «Доктор Айболит» К. Чуковского.

Прочитайте ребенку сказку, заострив внимание на необыкновенном существе, которого зовут Тяни-Толкай.

Сядьте на пол, усадите напротив себя малыша. Вытяните ноги вперед и попросите его проделать то же самое. Получится что-то вроде Тяни-Толкая. Затем начните катать мяч между собой и ребенком, используя только ноги. Эту игру-упражнение желательно делать не меньше 10 минут. Чтобы ребенку не стало скучно, играйте одновременно еще и в «Города».

При регулярном проведении этой игры постановка стопы обязательно улучшится.

«Неправильная рыбалка»

Подготовьте детский стульчик, несколько плоских игрушечных рыбок и коробочку. Поставьте стульчик на ковер. Вокруг него разбросайте рыбок. Посадите ребенка на стульчик. Теперь пусть он пальцами ступней собирает рыбок и кладет в коробочку. Если у вас нет рыбок, подойдут любые плоские предметы, например, домино.

Старайтесь каждый день проводить эту игру, она улучшает подвижность пальцев ног и выравнивает постановку стопы.

«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](#)