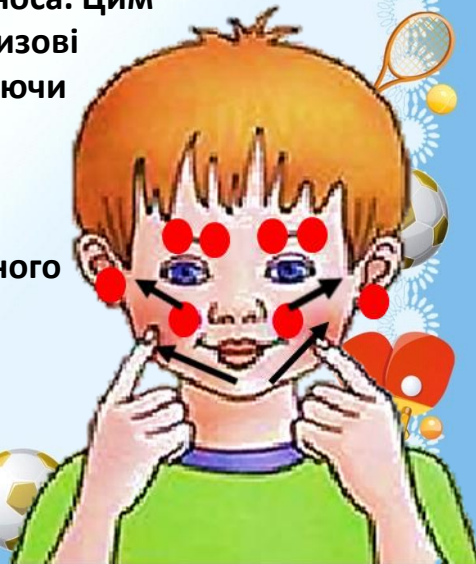


ТОЧКОВИЙ САМОМАСАЖ

Точковий самомасаж для дітей, сприяє запобіганню простудних захворювань, дозволяє навчитися керувати мімікою. Самомасаж виконується в ігровій формі, імітуючи роботу скульптора.

Дітей саджають на стільчик та вчать «ліпити гарне обличчя»:

1. Діти виконують погладження лоба, щік, крил носа від центру до скронь, м'яке постукування по шкірі, як би ущільнюючи її.
2. Вказівними пальчиками роблять натиснення на перенісся й крапки над бровами з обертовими рухами за годинниковою стрілкою, потім проти неї по 6 разів.
3. Потім проводять з зусиллям по бровах та «ліплять» щипками брови у напрямку до скронь. Можна залучити точку між бровами «третє око».
4. Потім середніми пальчиками погладжують під очима (по очниці) у напрямку від зовнішнього куточка під внутрішнім. Роблять акцент на точку на зовнішньому куточку й в центрі очниці, та легко проводять по верхній повіці у напрямку до зовнішнього куточка очей (очі закриті). Такими способами залучають слизову оболонку порожнини носа (ґратчастих утворень) й пазух чола, лобові відділи головного мозку, активізуючи в них кровообіг, включаючи також очне яблуко, для поліпшення зору та стимулювання розумового розвитку.
5. Вказівними або середніми пальчиками легко натискають на крила носа, проводять їх по перенісці в сторону носових пазух, легко посмикують та пощипують себе за кінчик носа. Цим залучають передні та середні частки гіпофіза, слизові оболонки носа, гайморових порожнин, покращуючи в них кровообіг.
6. Потім потрібно потерти вушну раковину й притиснути точку біля козелка вуха для позитивного впливу на орган слуху та вестибулярний апарат.



ТОЧКОВИЙ САМОМАСАЖ НОСА

Точковий самомасаж носа для дітей є одним зі способів лікування закладеності носа та нежиті. Він робить позитивний вплив на дитячий організм: стимулює процес кровообігу, надає зміцнювальний вплив на м'язи носопролига, надає дію що тонізує ендокринну систему.

Щоб зняти неприємні симптоми, необхідно тричі пройтися зазначеними нижче точками, натискаючи на них по 10 разів:

- край ніздрів;
- зовнішні куточки очей;
- область між бровами (перенісся);
- точка, трохи вище вушної мочки.



ТОЧКОВИЙ МАСАЖ НІГ

Точковий масаж ніг для дітей. Проведений в ігровій формі, точковий масаж ніг для дітей викликає у них тільки позитивні емоції.

Сівши по-турецьки, малюк поперемінно повинен підтягувати стопи, потім розім'яти пальці й п'яти, виконати пощипувати руху, що запобігають розвитку плоскостопості.

Потім можна поплескати по пальцях й потерти голено стоп, зробити кілька обертань й потягнути шкарпетки вперед. Щоб активізувати основні біологічно активні центри, розташовані на нижніх кінцівках, потрібно погладити та легко пощипати гомілки та стегна.

Долоньями необхідно поплескувати себе у напрямку від кісточок до стегон.

Потім ніжки розтирають ребрами долонь й після - кулачками.



САМОМАСАЖ

Самомасаж для обличчя та шиї для дітей сприяє розслабленню м'язів.

Дітей навчають виконувати погладження шиї у напрямку до області підборіддя. При цьому вони розгортають плечі та витягають шию, тримаючи голову прямо. Виконують поплескування по підборіддю тильною стороною долоні. Натискають на точку в центрі нижньої щелепи з боку підборіддя для поліпшення кровообігу, обміну речовин, вироблення гормонів, бо точка залучає особливі освіти, що контролює хімічний склад крові. Натискають точку в центрі ключиці для регуляції імунної системи організму за допомогою слизової оболонки нижнього відділу горлянки, включаючи гортань.

Точковий самомасаж рук. Діти повинні активно потерти долоні одна об одну до відчуття тепла, витягнути кожен пальчик й натиснути на нього, нігтями однієї ручки потерти по нігтях інший «пральна дошка» для надання цілющого впливу на внутрішні органи. Точки на нігтях пов'язані з серцем, легенями, печінкою й кишківником. Натискають точку між великим та вказівним пальцями (в кінці складочки) для нормалізації функцій всього організму, зняття втоми. Слід потерти всю ручку до плеча, натискаючи на м'язи, потім від плеча вниз долонькою для збудження м'язів рук. Щоб отримати очікуваний результат, точковий масаж повинен проводитися регулярно. Якщо дана процедура увійде у звичку, організму буде набагато легше боротися з різними захворюваннями.



ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ

Стимулювальну гімнастику доцільно застосовувати перед початком першого заняття в добре провітрюваному приміщенні. Вона складається з п'яти вправ, що стимулюють психоемоційний стан організму та забезпечують його готовність до виконання навчальної діяльності. Крім трьох загальних вправ, треба виконувати одну вправу з віброгімнастики щодо стимуляції розумової працездатності, а також одна вправа - самомасаж потилиці, яка поліпшує функціональний стан нервових центрів. Тривалість — 3 хвилини.

У дошкільних закладах вихователі вже давно й успішно практикують фізкультхвилинки.

Для нетривалих гімнастичних комплексів, як правило, добирають прості, легкі для засвоєння дітьми рухи. Перетворити їх на справжню п'ятихвилинну розвагу допомагає будь-який сюжет.

Дітям до вподоби вправи-імітації, вправи-пантоміми, вправи під словесний віршований супровід, що його чудово може доповнювати тиха, повільного чи середнього га темпу музика (відповідно до виду рухів).

Фізкультурні паузи - різновид малих форм активного відпочинку дітей. Проводять їх упродовж 5-10 хв., у перерві між заняттями. Виняток становить той випадок, коли наступним заняттям є фізкультура або музика.

Вони складаються з вправ для розвитку просторової уяви, орієнтування, м'язів рук, ніг, зміцнення постави.

Застосовують також спеціальні вправи для зняття напруги та розслаблення: точковий масаж мізинчика та вправи для пальців рук.



ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ

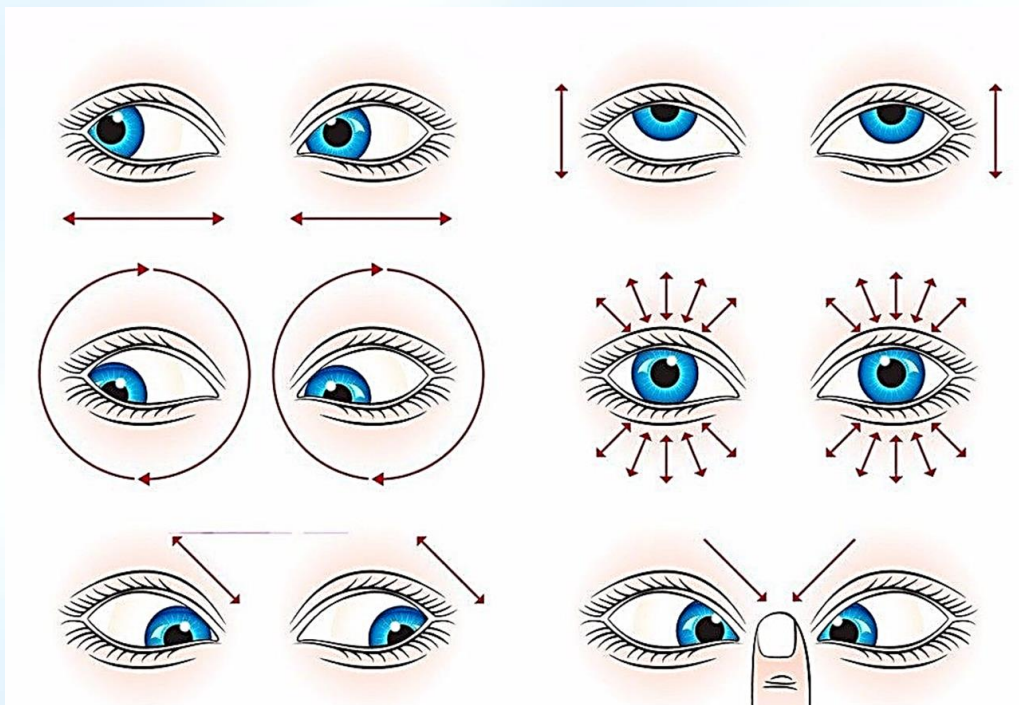
Гімнастику для очей проводять на заняттях, де переважає розумове навантаження або працюють дрібні м'язи кисті, під час фізкультхвилинки та динамічних перерв.

Вправи складені у вигляді ігор та казок з урахуванням віку дітей. Вони корисні лише за умови правильного та систематичного їх виконання.

Тривалість - від 5 до 10 хв.

Діти виконують масаж заплющених повік за допомогою легких колових рухів пальців і підймання та опускання очей, рухи "вліво-вправо", міцне заплющення очей з подальшим поглядом у далечінь, "ходіння очима по доріжках".

Для профілактики короткозорості доцільно використовувати спеціальну гімнастику для очей - офтальмотренаж. Тривалість - 2-3 хвилини. Комплекс складається з 5-6 вправ.



МАСАЖ

Масаж - це засіб терморегуляції, тактильний подразник, а також заспокійливий засіб для зняття втоми. У дитячих закладах доцільно використовувати такий вид масажу:

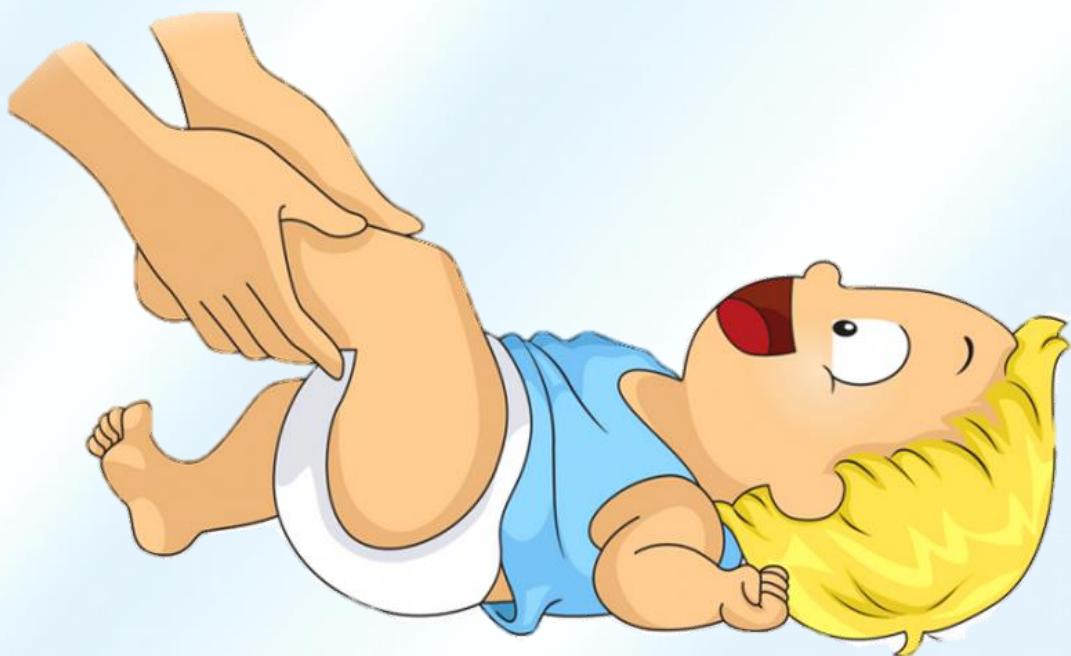
Лікувально-профілактичний.

Його проводить медична сестра з відповідною спеціальною підготовкою за призначенням лікаря або за бажанням батьків.

Здебільшого процедуру проводять з дітьми, котрі часто хворіють, а також двічі на рік для профілактики з дітьми кожної вікової групи.

Курс лікування - 10 сеансів.

Діти із незадовільним станом здоров'я в середньому проходять 2-3 курси лікувально - профілактичного масажу.



ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА

Дихальну гімнастику доцільно проводити на заняттях з фізкультури та під час фізкультхвилинок. Виконуючи спеціальні дихальні вправи, діти дихають лише носом. Після цих вправ виконують вправи на дренаж бронхів очищаючи від слизу та іншого патологічного вмісту (прийом "вижимання" - стискання грудної клітки в ділянці нижніх ребер).

Фізичні вправи на формування постави та профілактику плоскостопості систематично включають педагоги до комплексів ранкової гімнастики, занять з фізкультури.

Рухливими іграми та розвагами охоплюють усіх дітей. За методикою активного пропагандиста здорового способу життя дошкільників О. Дубогай використовують вправи з мішечками солі (вагою 300-400 в). Діти мають потримати їх на голові сидячи, стоячи та пересуваючись.

Ці вправи стимулюють уміння утримувати правильне положення тіла. Корисно самостійно виконувати вправи з мішечками на присідання, піднімання рук вгору, регуляцію дихання тощо. Також дуже корисно для формування правильної постави навчати дошкільників правил самоконтролю при видінні, стоянні, ходінні.



ТОЧКОВИЙ МАСАЖ

• Точковий масаж біологічно активних зон організму за методикою А. Уманської використовують для всіх вікових груп.

Проводять тричі на день: вранці, в середині дня (перед сном, коли діти

роздягнені, щоб правильно визначити місце для масажу), ввечері.

Якщо серед дітей з'явилися хворі на грип або був контакт з таким хворим, кількість сеансів збільшують.

• Масаж вушних раковин за методикою А. Уманської

використовують для загартування горла та порожнини рота, бо на вушних раковинах знаходяться рефлекторні зони мигдалків й порожнини рота. Масаж вушних раковин проводять уранці.

• Епізодичний самомасаж для поліпшення носового дихання, масаж очей, великих м'язів очей, масаж потилиці допомагає у роботі з дітьми. Точковий масаж, як й самомасаж, діє однаково заспокійливо й збуджувально. З поліпшенням кровообігу, обмінних процесів підвищується реактивність та стійкість всього організму до зовнішніх впливів.

• Масаж стоп ніг. Використовуються різні прийоми масажу:

погладжування, розминання, розтирання стопи ніг, згинання та розгинання стопи, виконання колових рухів.

Ходіння по гумових килимках з шипами, по ребристій дошці, на якій розстелена фланелева серветка, змочена 10% розчином солі, дає чудовий ефект. Діти ходять, тупають або підстрибують на "доріжці здоров'я". Тривалість процедури збільшується від 3 до 15 с.

Потім малята по чергово витирають стопи ніг об сухе махрове простирадло, розстелене на підлозі. Пісок, гравій на дні ванночок також слугує для масажу стоп ніг.

Роботу на масажерах "Бігова доріжка" проводять з дітьми старшого віку. При цьому збуджуються рефлекторні зони стоп протягом руху, що, в свою чергу, впливає на весь організм.

ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ

Пісок і вода — найулюбленіші матеріали для ігор і занять дітей. Пісок «поглинає» негативну енергію, «очищає» енергетику людини, стабілізує її емоційний стан.

Перші знайомства малюків відбуваються у пісочниці. Заняття та ігри з піском підносять настрій, викликають емоції радості, спонукають до діяльності. У процесі ігор з піском діти стають більш упевненими та здатними долати труднощі; у них розвиваються тактильно-кінестетична чутливість й дрібна моторика рук.

Матеріал для гри з піском:

ящик відповідного розміру;

чистий просіяний пісок;

лійка з водою;

набір мініатюрних фігурок з пластиліну, паперу, пластику, деталі конструкторів.

Тактильно-кінестетичні відчуття — це відчуття, які ми отримуємо через рецептори на шкірі. Вони тісно пов'язані з розумовими операціями, з їх допомогою ми пізнаємо світ.

Запропонуймо малюкам зробити на піску відбитки кисті внутрішнім й зовнішнім боком. Нехай діти затримають руки на піску, злегка притиснувши їх та прислухаються до своїх відчуттів. Дорослий розпочинає цю гру, розповідаючи про свої відчуття: «Мені приємно. Я відчуваю прохолоду піску. Коли я воруху руками, мої пальці й долоні відчувають кожну піщинку. А що відчуваєте ви?». Діти по черзі діляться своїми відчуттями та враженнями.



ТАНЦЮВАЛЬНА - РУХОВА ТЕРАПІЯ

Танець — один з видів рухової терапії, який, зокрема, дає дитині також можливість самовиражатися, самореалізовуватися, передавати свої емоції та почуття.

Використання музичних творів поглиблює емоційне сприйняття, вивільнює почуття, що дістає своє вираження в русі, а це, у свою чергою, сприяє особистісному розвитку та самореалізації, кращому розумінню власного «Я».

Виразні рухи людини — обов'язковий компонент емоцій. Немає такої емоції або переживання, які б не передавалися в рухах, і не лише в міміці, а й у жестах рук, рухах ніг, голови, тулуба, напруженні або розслабленні мускулатури, характері й темпі дихання тощо. Через виразні рухи людина може усвідомити свій внутрішній стан, а також повідомити іншого про свої переживання, наміри, сподівання.

Через танець можна виразити все, навіть те, що неможливо висловити словами. Він дає дитині змогу краще усвідомити можливості власного тіла, не лише поліпшує фізичне та емоційне здоров'я, а є ще й улюбленою розвагою.



СМІХОТЕРАПІЯ

У народі кажуть: «Сміх — це здоров'я». Справді, він допомагає зняти стрес, підняти настрій, сприяє виділенню потрібних гормонів в організм, залучає м'язи обличчя та тіла людини.

Виявляється, сміх буває різним: веселим, радісним й сумним, розумним й недоречним, іронічним та щирим, а ще сором'язливим. І не кожен сміх позитивно впливає на наше здоров'я.

Окрім того, сміх як важливий спосіб дихання, за якого вдих подовжується, а видих, навпаки, скорочується, дає легеням можливість повністю звільнитися від повітря. Він також знижує частоту ритму серця, нормалізує артеріальний тиск, сприяє виробленню життєво необхідних гормонів радості. Реакція імунної системи на сміх прямо протилежна реакції на стрес. Навіть саме промовляння «хі-хі», «хо-хо», «ха-ха» дає клітинам імунної системи команду атакувати чужорідні для них тіла — віруси, злоякісні клітини тощо. Тому сміх рівнозначний прогулянці по лісу чи кисневому коктейлю. Але цим позитивна дія сміху не вичерпується.

Якщо вам бракує часу на повноцінний відпочинок, застосуйте сміхотерапію. Адже сміх знімає напруження з 80 груп м'язів, залучає практично всі м'язи обличчя, при цьому підвищується їхній тонус, а це поліпшує зовнішній вигляд.

Щоб діти росли здоровими, веселими, слід впроваджувати в освітньо-виховний процес «хвилинки-смішинки», розваги, гуморини, що викликають позитивні емоції. Елементи сміхотерапії корисно використовувати під час проведення фізкультхвилин, на перервах між заняттями тощо.



ІМУННА ГІМНАСТИКА

Імунна гімнастика — супроводження рухами раніше вивчених віршиків — дає організму емоційний, оздоровчий заряд. Діти виконують її у досить легкому натуральному одязі після ранкової гімнастики чи одразу ж після денного сну; батькам рекомендуємо виконувати ці вправи вдома разом з дітьми у вихідні та під час канікул.

Імунна гімнастика

Одну руку кладуть на лоб, другу — на потилицю. Треба потримати 1 хвилину.

Пощипати край вуха, зверху вниз — тричі.

Легке прогладжування за вухами по лінії шийних лімфовузлів — тричі.

Дихання через одну носову порожнину поперемінно — тричі.

«Вмикання» — одна рука на пупковому кільці під час виконання трьох вправ:

а) друга — вказівний палець над верхньою губою, середній під

нижньою губою („чистимо зуби») — 30 сек., потім поміняти руки;

б) великий і вказівний пальці однієї руки в імунних точках (нижній край другого ребра у грудини), масажуємо 30 сек., міняємо руки;

в) кулаком масажуємо крижі — 3 сек., міняємо руки.

Права долоня торкається лівого стегна, ліва — правого (марширувати) — 8 разів.

Лікоть правої руки торкається протилежного стегна — 8 разів.

“Витрушуємо пилку з-під колін” двома руками — 30 сек.

Пощипуємо ахіллесове сухожилля — 30 сек.

Одягаємо панчохи» — по передньо-задній поверхні — тричі,

по бокових поверхнях — тричі.

Одягаємо довгі рукавички» —

передньо-задній — тричі, по бокових поверхнях — тричі.



СУ – ДЖОК ТЕРАПІЯ

Су-Джок терапія — це система лікування шляхом стимуляції певних точок різними методами (голками, насінням, лазером, пальцевим тиском). Дані точки розташовуються в області кисті й стопи людини.

Методика Су-Джок, відкрита південнокорейським вченим та лікарем Пак Дже Ву в 1986 році.

Оскільки в основі методу лежить уявлення про те, що кисть та ступня є мініатюрними копіями людського тіла, так, великий палець відповідає голові й шиї, вказівний й мізинний — рукам, середній та безіменний — ногам. А на долоні розміщені точки, які відповідають всім внутрішнім органам. Лінія життя на долоні відповідає діафрагмі, вище лінії життя розміщені точки відповідності серцю та легеням, нижче — органам черевної порожнини (шлунку, печінці, жовчному міхуру, підшлунковій залозі, селезінці), між середнім та безіменним пальцями — точки відповідності сечостатеви́м органам. На тильному боці кисті та ступні розміщені точки відповідності хребту та ниркам.

Масаж пальців, кистей та ступнів є ефективним засобом профілактики й лікування хвороб.



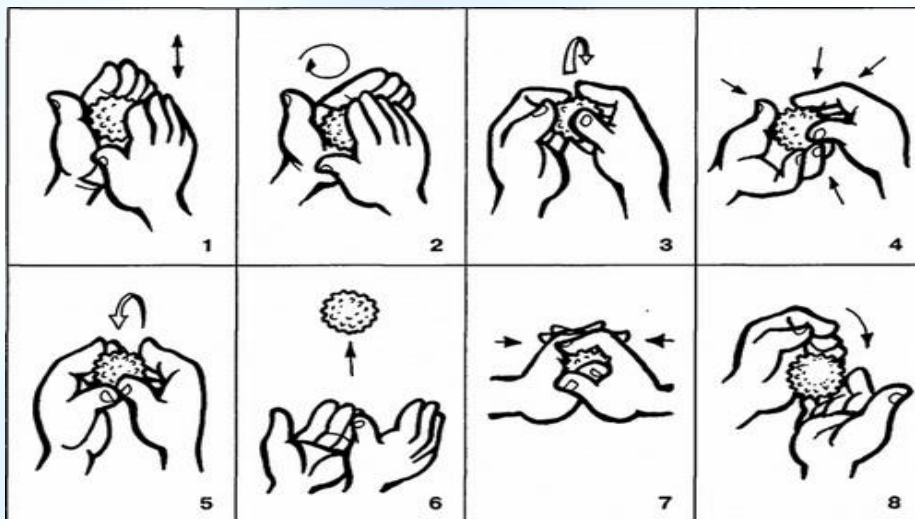
ПРИЙОМИ РОБОТИ СУ – ДЖОК ТЕРАПІЇ

Масаж спеціальною кулькою. Оскільки на долоні знаходиться безліч активних точок, ефективним способом їх стимуляції є масаж спеціальною кулькою, якою дитина впливає на пальчики, кисті, долоньки. У дитини підвищується тонус м'язів, відбувається прилив крові до кінцівок, унаслідок цього відбувається поліпшення дрібної моторики й чутливості кінцівок. Дітям подобається масажувати пальці й долоньки «кульками – їжачками».



Масаж еластичним кільцем. Пружинні кільця надіваються на пальчики дитини й прокручуються по них по них, масажуючи кожен палець до його почервоніння і появи відчуття тепла. Цю процедуру необхідно повторювати кілька разів на день, протягом 5—15 хвилин. Не можна залишати кільце на пальці без руху.

Масаж паличкою. Її кладуть між долонями й труть долоні одна об одну приблизно такий самий час, як й масажними кільцями. Користуючись щоденно запропонованими простими засобами — 6 кольоровими кільцями та масажною паличкою — ви маєте можливість зміцнити своє здоров'я, й позбутись стресів, включаючи систему контролю вашого психоемоційного стану.



РЕФЛЕКСОТЕРАПІЯ

Рефлексотерапія – масаж активних точок, розташованих на пальцях рук, вушних раковинах, стопах ніг, на обличчі. Всі батьки хотіли б, щоб їх діти вирости здоровими. Опанувати основними навичками самомасажу – для дошкільнят один зі способів долучитися до здорового способу життя.

Самомасаж для дітей – точковий, ігровий, у віршах, з використанням м'ячів, деталей конструктора, олівців – прекрасний спосіб розслабити м'язи й позбутися від нервово – емоційного напруження в кумедний ігровий формі.



МАСАЖ З ШИШКАМИ

За допомогою пальчикової гімнастики з шишками можна проводити масаж рук:

потрібно сказати «Медведик по лісі йде» (пальчиками по столі імітуються кроки);

багато шишок він найде (потрібно стискати в кулаки долоньки та розтискати, вправи виконуються по чергово);
багато шишок він знайде (потрібно повторити попередню вправу);

в дитячий садочок принесе (потрібно повторити попередню вправу);

лічимо 1, 2, 3, 4, 5 (при назві кожної цифри потрібно зігнути по одному пальчику на двох руках);

з шишкою можемо ми грати (шишка прокочується між долоньками);

й сильно-сильно її притискати (потрібно стиснути шишку в одній руці (потрібно стиснути шишку в одній руці і швидко розтиснути);

й сильно-сильно її стискати (повторити вправу на іншій руці);
от ми й закінчили гратися.

Гімнастика з шишками тонізує м'язи дитини, укріплює їх, покращує кровообіг, позитивно діє на емоційний розвиток дитини, а також сприяє загальному розвитку.



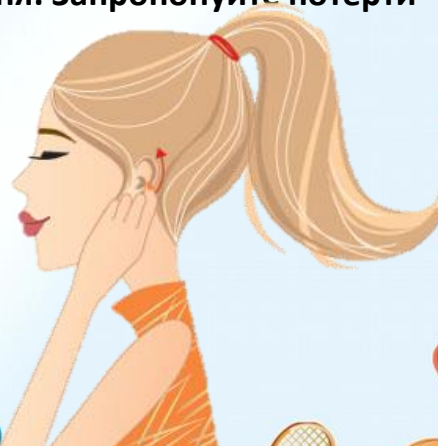
МАСАЖ ТА САМОМАСАЖ ДЛЯ ОЧЕЙ ТА ВУХ

1. Заплющити очі та вказівними пальцями погладити повіки.
2. «Походити» вказівними пальцями по очах.
3. «Пожаліти» оченята.
4. Повільно заплющити очі та розплющити їх – «спляча красуня».
5. Міцно заплющити очі та розплющити їх.
6. Покліпати очима.
7. Затулити очі долонями – «відпочинемо».



Для вух

1. Потягти двома пальцями за пипки вух (5 – 6 разів).
 2. Вказівним та великим пальцем покрутити козелець угору – вниз (5-6 разів у різні боки)
 3. Вставити мізинець у вухо і вібрувати ним (10 – 20 с. у кожному вусі).
 4. Зімкнути пучки середнього та вказівного пальців на обох руках й закрити ними вушні раковини, зігнувши їх у напрямку до поверхні щелеп так, щоб не було чути сторонніх звуків. Різко забрати пальці (5-6 разів)
 5. Потерти вушні раковини до почервоніння. Запропонуйте потерти вуха одне одному.
 6. Злегка поплескати по вухах (7-10 разів)
 7. Закрити вухо долонею і постукати по ній пальцями іншої руки (6-7 разів).
- Те саме зробити з другим вухом.



ЩІТКОВИЙ САМОМАСАЖ

Щітковий самомасаж сприяє злущуванню відмерлого шару шкіри, поліпшує функцію потових і сальних залоз, підвищує місцеву температуру шкіри, пришвидшує лімфо- та кровотік у поверхневих шкірних судинах, тонізує та заспокоює.

Головна заувага: рухи щіткою мають бути плавними, рівноваженими, а її тиск на шкіру має викликати приємні відчуття.

Увесь процес самомасажу складається з трьох частин: погладжування, постукування, погладжування.

Послідовність самомасажу така:

гомілка лівої ноги;
гомілка правої ноги;
колінний суглоб лівої ноги;
колінний суглоб правої ноги;
живіт;
м'язи грудей та спини;
шия;
ліва та права руки;
ліктеві суглоби.

НЕ МАСАЖУЮТЬСЯ: підколінні ямки, пахви, об'ємні родимки та якщо є захворювання шкіри (лишай, алергічний висип, фурункули).



ВПРАВИ ЗІ ЩІТКОЮ

1. Ось прокинулася ніжка -

Ми погладимо її трішки.

(погладжування лівої та правої гомілки)

Щіточка біжить по ніжці,

Як мурашка по доріжці.

(постукування лівої та правої гомілки)

Гладить, коле і лоскоче,

Загартувати хоче.

(погладжування лівої та правої гомілки)

2. Ось прилетіли бджілки -

Нас хочуть полякати.

Кружляють на колінцях,

Щоб сон наш розігнати.

(колові рухи щіткою за годинниковою стрілкою лівого та правого колінних суглобів)

3. Промінчики жовтенькі

Лягають на животики.

Вони такі тепленькі,

Немов пухнасті котики.

(м'яке погладжування м'язів живота)

4. Поверни до мене спинку -

Намалюю я ялинку.

(погладжування дорослим м'язів спини дитини)

Не простими олівцями -

Щіточками-малювцями

(постукування)

Тож ми станемо такі,

Як ялиночки, стрункі.

(погладжування)

5. Щітка швидко пробігає,

Лікотець нам розвиває.

(погладжування лівого та правого ліктьових суглобів, колові рухи за годинниковою стрілкою)

Вправна щіточка моя -

Здоровішим буду я!

ПЛОСКОСТОПІСТЬ

Сьогодні плоскостопість у дітей зустрічається все частіше. За даними ортопедів, кожному четвертому малюку до 3-х років ставлять цей діагноз. Тим часом, здорова й правильно розвинена стопа - це запорука здоров'я у майбутньому.

Що ж робити, коли діагноз вже прозвучав? Боротися з плоскостопістю непросто. Процес цей тривалий, трудомісткий, і, крім того, деколи вимагає чималих матеріальних вкладень. Особливо тоді, коли патологічний процес зайшов далеко. Тому лікарі радять вживати запобіжні заходи заздалегідь.

Крім того, слід носити якісне взуття, а хорошого профілактичного ефекту можна досягти за допомогою нескладних вправ.

Гімнастику краще проводити в ранкові часи, коли м'язи ще не стомлені. Техніку й темп вправ краще показати малюку на власному прикладі. Приміщення не повинне бути задушливим, або із протягами, займатися дитина повинна в зручному одязі, що не сковує її рухів. Перед вправами слід походити на носках, потім пострибати на них спочатку на одній, а потім на двох ногах. Усі комплекси вправ виконуються під доглядом матері та тільки після консультації з лікарем.

Основні вправи проти плоскостопості:

1. Обертання стопами стоячи й сидячи.
2. Підйом на пальці й опускання на п'яти.
3. Ходьба на пальцях.
4. Напівприсідання на пальцях.
5. Невеликі підскоки на пальцях.
6. Ходьба по гімнастичній палці ступнями уздовж й впоперек.

НОРМАЛЬНА



ПЛОСКОСТОПІСТЬ



ІГРОВІ ВПРАВИ ПРОТИ ПЛОСКОСТОПОСТІ

Вправа "КОВЗАНКА" - дитина катає вперед-назад м'яч, качалку або пляшку. Вправа виконується спочатку однією, потім іншою ногою.

Вправа "ХУДОЖНИК" - дитина, сидячи на підлозі із зігнутими колінами, олівцем, затиснутим пальцями ноги, малює на аркуші паперу різні фігури, притримуючи аркуш іншою ногою. Вправа виконується спочатку однією, потім іншою ногою.

Вправа "РОЗБІЙНИК" - дитина сидить на підлозі із зігнутими ногами. П'яти щільно притиснуті до підлоги й не відриваються від неї протягом усього періоду виконання вправи. Рухами пальців ноги малює намагається підкласти під п'яти розкладений на підлозі рушник (або серветку), на якому лежить який-небудь вантаж (наприклад, камінь). Вправа виконується спочатку однією, потім іншою ногою.

Вправа "ЗБИРАЧ" - дитина, сидячи на підлозі із зігнутими колінами, збирає пальцями однієї ноги різні дрібні предмети, розкладені на підлозі (іграшки, прищіпки для білизни, ялинкові шишки й т.ін.), і складає їх у купки. Іншою ногою вона повторює те ж саме. Потім без допомоги рук перекладає ці предмети з однієї купки в іншу. Варто не допускати падіння предметів під час перенесення.

Вправа "МЛИН" - дитина, сидячи на підлозі з випрямленими ногами, описує ступнями кола в різних напрямках.

Вправа "ХОДІННЯ НА П'ЯТАХ" - дитина ходить на п'ятах, не торкаючись підлоги пальцями та підошвою.

Лікарі рекомендують щодня перед сном протягом 5 хвилин тримати стопи ніг у воді кімнатної температури. У літню пору по можливості частіше ходіть босоніж по землі, піску, маленьких не гострих камінчиках, воді. Для зміцнення зводу стопи корисно босоніж лазити гімнастичними сходами та канатом. Ходьба по дошці, колоді, розвиває не тільки звід стопи, але є й гарною вправою для попередження плоскостопості й клишоногості дітей.

**ОПИС
РІЗНОВИДІВ МАСАЖУ,
ВИДІВ ТЕРАПІЇ,
ГІМНАСТИКИ,
ПЛОСКОСТОПОСТІ.**

