

**Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Камчатский дворец детского творчества»
Отдел художественного творчества**

**Тематическая подборка
«Коррекция косолапости у детей»
(приложение к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Танцуем вместе»)**

Составитель: педагог дополнительного образования
Подолька Лариса Игоревна

г. Петропавловск-Камчатский

2019

Данная тематическая подборка является приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцуем вместе».

В подборке представлены упражнения, направленные на коррекцию косолапости у детей.

Косолапость вызывается тем, что мышцы ног развиты неравномерно, т.е. мышцы, которые отвечают за отведение стопы наружу, развиты хуже тех, которые отвечают за приведение ее внутрь. А это значит, чтобы ликвидировать данный дефект, неразвитые мышцы нужно качать. Для этого существует множество упражнений.

Исправление данного недостатка требует каждодневных занятий. Для получения положительного результата в исправлении косолапости был разработан данный комплекс упражнений и рекомендован родителям для самостоятельной работы дома с ребенком.

Также эти упражнения применяются на групповых и индивидуальных занятиях как вспомогательные, способствующие коррекции природного недостатка.

Комплекс упражнений для коррекции косолапости у детей

1. *«Шаг балерины»*

Выставлять носок одной ноги вперед и немного вбок, затем выдвигать пятку этой же ноги как можно сильнее вперед, делать шаг, далее повторить все с другой ногой. При этом нужно следить за тем, чтобы ноги выпрямлялись в коленках до конца

2. *«Шаг клоуна»*

Встать — пятки вместе, носки как можно сильнее в стороны. Таким образом начинать ходьбу, при этом стараясь сохранить первоначальное положение.

3. *«Ходьба на полупальцах»*. Полупальцы должны быть обязательно в выворотню.

4. *«Ходьба на пятках»*. То же самое.

5. *«Ходьба иксом»* (для тех, кто не страдает иксообразными ногами). Стараться встать на внутреннюю часть стопы. Для этого нужно немного присесть, колени выдвинуть вперед, поднять внешний край стопы (мыски в стороны). Надо отметить, что данное упражнение тяжелое, сразу ребенку становится очень трудно.

6. *«Марш»*. Высоко поднимая колени (они должны быть направлены только вперед параллельно друг другу).

7. *Ходьба поперек гимнастической палки*. При этом пятки должны обязательно касаться земли.

8. *Ходьба вдоль гимнастической палки* наподобие циркового артиста. Стопы ставить выворотню.

9. *Ходьба по гимнастической палке*, как и в «Шаге балерины», только носок нужно ставить на палку, а пятку оставлять на земле.

10. *Дети plie по 1, 2, 3 и 6 поз. ног*. Необходимо стремиться к тому, чтобы ребенок

делал приседания самостоятельно. Руки вперед, стопа полностью стоит на земле. На первых порах можно держать ребенка за руки. Выполнить 10-15 раз.

11. «Киска». Ребенок встает напротив стула, делает наклон, достает руками до пола, и начинает передвигаться вперед одними руками до стула, достает до стула. При этом ноги выпрямляются. Педагог в это время сидит сзади и держит ребенка за ноги (надо стараться оттянуть пятки ребенка как можно ниже к полу). Достав до стула, ребенок делает отжимания, затем вновь руками по полу возвращается в исходное положение.

12. «Птичка». Необходимо лечь на спину и вытянуть ноги, затем прижать колени друг к другу, соединить пятки, при этом развести врозь и потянуть на себя носки. Затем педагог берет стопы ребенка в свои руки и начинать сводить их друг к другу, причем ребенок в это время должен сопротивляться вашим движениям, т.е. пытаться развести стопы, несмотря на нажим. Продолжать упражнение необходимо 1-2 минуты, после чего немного отдохнуть и повторить. Выполнять данное упражнение можно многократно.

1. Шаг балерины:



2. Шаг клоуна.



3. «Ходьба на полупальцах».



4. «Ходьба на пятках».



5. «Ходьба иксом».



7. Ходьба поперек гимнастической палки



8. Ходьба вдоль гимнастической палки.



9. Ходьба по гимнастической палке



10. Demi plie по 1, 2, 3 и 6 поз. ног.



10. Demi plie по 2 позиции



10. Demi plie по 3 позиции



11. Киска



11. «Киска».

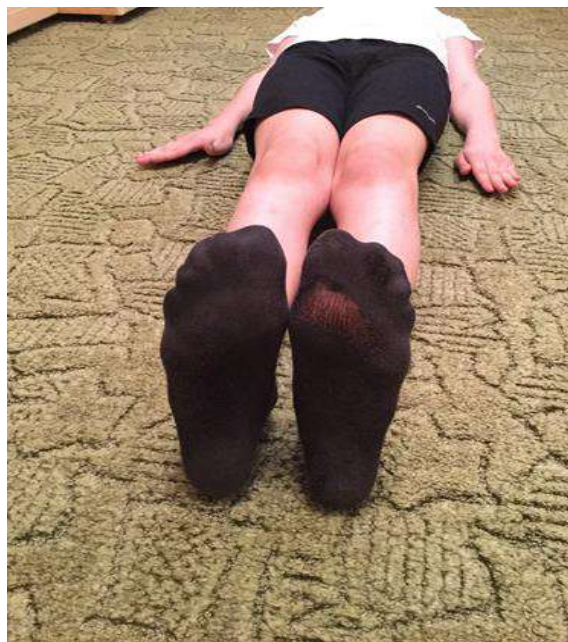
11. «Киска».



12. Птичка



12. Птичка



ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер Э. «Лечебная физическая культура» М., КноРус 2016 г.
2. Дейли Д. «Лечебная гимнастика». Энциклопедия М., Эксмо 2015 г.
3. Семенюк Е.А. «Лечебные игры для детей» М., Феникс 2007 г.
4. Усанова А.А., Т.В. Горячева, О.И. Шепелева «Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины» М., Феникс 2017г.