

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Иркутской области
«Центр развития творчества детей и юношества «Узорочье»

**ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ
ПОДВИЖНОСТИ СТОПЫ У ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ
С ПОМОЩЬЮ ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТЫ-ЭСПАНДЕРА
(из опыта работы)**

Автор: Печкина Лилия Александровна,
педагог дополнительного образования
ГБУ ДО ИО ЦРТДЮ «Узорочье»

г. Иркутск

Значение подвижности стопы у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

В возрасте 5–7 лет продолжается активное формирование опорно-двигательного аппарата ребёнка. Стопа — важнейший элемент двигательной системы: она выполняет амортизирующую, опорную и локомоторную функции. Достаточная подвижность суставов стопы: обеспечивает правильное распределение нагрузки при ходьбе и беге; предупреждает плоскостопие и другие деформации; способствует координации движений и равновесию; закладывает основу для дальнейшего физического развития.

Почему эластичная лента-эспандер эффективна

Эластичная лента-эспандер — безопасный и универсальный инструмент для развития подвижности стоп у дошкольников и младших школьников. Её преимущества:

- дозируемая нагрузка: можно выбрать резинку слабой или средней жёсткости (х-лайт или лайт);
- универсальность: подходит для упражнений в разных положениях (стоя, сидя, лёжа);
- компактность: удобно использовать в зале, дома или на улице;
- безопасность: низкий риск травм при соблюдении техники.

Принципы занятий

Постепенность. Начинайте с 5–7 повторений, постепенно увеличивая до 10–12.

Регулярность. Оптимально — 2–3 занятия в неделю по 15–20 минут.

Контроль техники. Движения должны быть плавными, без рывков.

Комфорт. Резинка не должна пережимать сосуды; ребёнок не должен испытывать боль.

Игровой формат— включайте упражнения в сюжетные игры или эстафеты.

Комплекс упражнений с эластичной лентой-эспандером:

Подготовка: наденьте резинку на обе стопы чуть выше пальцев. Исходное положение — сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, стопы в сокращённом положении.

Работаем подъемом стопы

Движение: натяните подъем стопы не задействуя пальцы ног, преодолевая сопротивление резинки.

Повторы: 8–10.

Эффект: укрепляет подъем стопы.

Зажим пальцев ног

Движение: сводите стопы вместе в сокращённом положении натягивая резинку, пальцами ног заживайте резинку на счёт раз, на счёт два разожмите пальцы.

Повторы: 8–10.

Эффект: придаёт силу пальцам стопы, дети понимают отличие подъема от пальцев ног.

Работа подъемом и пальцами ног

Движение: сводите стопы вместе в сокращённом положении натягивая резинку, натяните отдельно подъем на счёт раз, затем затяните пальцы на счёт два, на три сократите пальцы ног, на счёт четыре сократите подъем.

Повторы: 8–10.

Эффект: улучшает координацию и амортизацию.

Круговые движения

Движение: вращайте стопами по часовой стрелке и против. Повторы: 5–7 в каждую сторону.

Эффект: увеличивает подвижность голеностопного сустава.

Подъём пальцев

Движение: поднимайте пальцы стоп вверх, оставляя пятки на полу.

Повторы: 10–12.

Эффект: укрепляет сгибатели пальцев.

«Кисточка»

Движение: сводите стопы вместе в сокращённом положении натягивая резинку, натяните отдельно подъем, затем затяните пальцы, сократите пальцы ног, сократите подъем. Движения делается непрерывно - плавно

Повторы: 8–10.

Эффект: улучшает координацию и амортизацию, укрепление подвижности стопы.

Завершение: снимите резинку, выполните поглаживание и растирание стоп для расслабления.

Рекомендации по безопасности.

Выбирайте резинку без дефектов (трещин, надрывов).

Для детей 5–7 лет используйте только слабые или средние сопротивления.

Исключите упражнения при:

- острых травмах стопы;
- воспалительных процессах;
- выраженном плоскостопии

Следите за осанкой: спина прямая, плечи опущены.

При дискомфорте или боли — прекратите упражнение.

Оценка прогресса

Для контроля эффективности занятий обратите внимание на:

- увеличение амплитуды движений в голеностопном суставе;
- улучшение равновесия (например, удержание позы на одной ноге);
- снижение усталости ног после длительной ходьбы;
- отсутствие жалоб на дискомфорт в стопах.

Заключение

Регулярные занятия с эластичной лентой-эспандером – простой и эффективный способ развить подвижность стопы у детей 5–7 лет. Комбинируя упражнения с игровой формой подачи, вы не только укрепите мышечно-связочный аппарат стопы, но и привьёте ребёнку интерес к физической активности. Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с педиатром или детским физиотерапевтом.