



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «МАЯЧОК» комбинированного вида
структурное подразделение-детский сад № 25

*Палысюк Л.Н., воспитатель
Задворных О.А., старший воспитатель*

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СТОПЫ

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2-4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
10. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. И.п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Поочередное поднятие носков и пяток (6-8 раз).
2. И.п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1- активно согнуть пальцы ног (посмотреть, насколько уменьшилась длина стопы); 2- вернуться в и.п.
3. И. п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).
4. И. п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).

УПРАЖНЕНИЕ «ВЕСЕЛЫЕ НОЖКИ»



1. Дети сидят на стульях, руки на поясе.
 - 1 – выставить правую ногу на пятку, сильно согнув ее в подъеме (носок смотрит вверх),
 - 2 – выпрямить подъем и коснуться пола концами пальцев;
 - 3 – ногу на пятку;
 - 4 – приставить ногу.

То же другой ногой.

Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (не косолапили). Спину и голову держать прямо (4-8 раз).

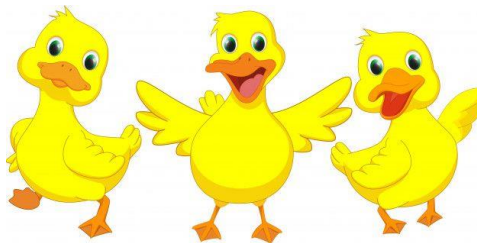
2. И.п.: сидя на стуле (или стоя). Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. (по 10-15 сек. каждой ногой).
3. И.п.: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6-8 раз).
4. И.п.: сидя на стуле, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении – 5-10 сек. То же другой ногой. (Можно проводить в форме соревнования: кто продержит дольше.)
5. И.п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).
6. И.п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги (6-8 раз).
7. И.п.: лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (пронация и супинация).
8. И.п.: то же. 1- согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2- и.п. 3-4- то же другой ногой (8-10 раз).
9. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2-сед на пятки. 3-4 – и.п. (6-8 раз).
10. И.п.: стоя руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15-20 сек.).
11. И.п.: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно (8-10 раз).
12. И.п.: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием» стопы (15 сек.).
13. Ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок (15-20 сек).
14. Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек).
15. И.п.: о.с. 1-4- четыре шага на носках, руки вверх (смотреть на руки). 5-8-четыре шага в полуприседе (приседе), руки на поясе (игра “Великаны- карлики”) 4-8 раз.
16. Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перекатом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.
17. Ходьба по ребристой доске.
18. Ходьба боковым приставным шагом по канату. То же по узкой стороне скамейки (упражнение для детей старшего дошкольного возраста).
19. Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием ее перекладины пальцами ног.
20. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.
21. Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.
22. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках).

УПРАЖНЕНИЕ «ВОРОБЕЙ»



1. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок – вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.
2. Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях (высота для младших школьников 10-15 см, детей 4-5 лет-20-25 см, для старших дошкольников 30-35 см).
То же, но спрыгивание в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.
3. Балансирование на набивном мяче (для старшего дошкольного возраста).
4. Стоя на набивном мяче, переступая ногами, передвигаться вперед (для старшего дошкольного возраста).
5. Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально приготовленных для этой цели кубиков и т. д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.

КОМПЛЕКС «УТЯТА»



1. «Утята шагают к реке».
И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
2. «Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку».
И.п. – то же. Поднять внутренние своды, опереться на наружные края стоп, вернуться в и.п.
3. «Утята встретили на тропинке гусеницу».
И.п. – то же. Ползающие движения стоп с помощью пальцев.
4. «Утка крикает».
И.п. – то же. Отрывая пятки от пола, развести их в стороны, произнести «кря-кря», вернуться в и.п.
5. «Утята учатся плавать».
И.п. сидя, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперед. Оттягиваем носки ног поочередно.

КОМПЛЕКС «МАТРЕШКИ»



1. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».
И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. Выставить правую ногу вперед на пятку, покачать носом вправо-влево, приставить ногу, то же левой ногой.
2. «Красные сапожки, резвые ножки».
И.п. – то же. Правую ногу вперед – в сторону на пятку, на носок, на пятку, с притопом приставить. То же с левой ноги.
3. «Танец каблучков».
И.п. – то же. 1-2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх. 3-4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.
4. «Гармошка».
И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. Пятки врозь, носки врозь, скользящим движением перемещаться вправо, затем влево.
5. «Елочка».
И.п. – стоя, пятки, носки вместе. Приподнимаем носки, переносим вправо, затем пятки, продвигаясь вправо, затем влево.
6. «Присядка».
И.п. – то же. 1 – присед на носках, колени в стороны, руки вперед – в стороны ладони вверх. 2 – и.п. 3 – правую ногу в сторону на пятку. 4 – и.п. 5-8 – то же с другой ноги.
7. «Шаг с припаданием».
И.п. – то же. Шаг левой ногой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед, встать на правый носок скрестно за левой (на 4 счета). То же в другую сторону.