

## Упражнения для профилактики плоскостопия у детей младшего дошкольного возраста

### II младшая группа (дети 3-4 лет)

Июль (1 неделя)

#### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ

##### «Топали да топали»

Топали да топали,  
Дотопали до тополя.  
До тополя дотопали,  
Да ноги все протопали.  
Зайка серый скачет ловко,  
В лапке у него морковка.  
Мы ходили по грибы,  
Зайца испугались.  
Спрятались за дубы,  
Растеряли все грибы.  
А потом смеялись –  
Зайца испугались.

*Идут на всей стопе*

*Идут на пятках*

*Идут поскаками*

*Идут на носках*

*Идут с перекатом с пятки на носок*

*Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню*

## Июль (2 неделя)

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ

Гуси ходят все гуськом,  
Индюшата – индюшком.  
Лягушата – лягушком,

Поросята – пороськом.

Я люблю ходить гуськом  
По тропиночке с дружкой,  
Только сам хожу я чаще  
Лягушком и кувырком.

*Идут на пятках, руки за спиной*

*Идут на носках, руки на поясе*

*Идут с разведением носков в стороны, руки –  
«лягушачьи лапы»*

*Идут с разведением пяток в стороны, носки  
вместе, голова наклонена вперёд, руки за спи-  
ной*

*Идут мелким шагом*

*Подскакивают*

Июль (3 неделя)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ

«Медведь»

Ой-ее-ее-ечки!

Спал медведь на коечке.

Свесились с кровати

Две босые пятки.

Две босые, две смешные,

Ой, смешные пятки!

Увидела Мышка,

Мышка-шалунишка,

Влезла на кроватьку,

Хватя его за пятку.

*Поднимаются на носки, то на пятки*

*Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь*

*Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу*

*Переминаются с ноги на ногу*

*Делают выпад ногой вперёд, затем разворачиваются на 180 градусов, поменяв опорную ногу*

Июль (4 неделя)

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ**

На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
Ножки в стороны,

Ножки врозь,  
Ножки вместе,  
Ножки врозь.

*Встают на носки и делают полуприседание  
Разводят носки в стороны и сводят вместе,  
прижав пятки друг к другу  
Перекатываются с пятки на носок «качелька»  
  
Соединяют носки и сводят и разводят пятки*

**Материал подготовила:**

**инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 444» Темаева Ю.А.**