

Упражнения для профилактики плоскостопия у детей младшего дошкольного возраста

II младшая группа (дети 3-4 лет)

Июнь (1 неделя)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ

« Часы»

Стрелки в часиках живут
И по кругу всё идут.
Сосчитают все минутки
Дважды круг пройдут за сутки.

*ребёнок идёт приставными шагами
по лежащему на полу обручу*

«Шли бараны по дороге»

Шли бараны по дороге
Промочили в луже ноги
1,2,3,4,5.
Стали ноги вытирать –
Кто платочком, кто тряпицей,
Кто дырявой рукавицей.

*ходьба на носках
ходьба на пятках
приподнимаемся на носках
средней частью правой стопы – подошвы
скользят по внутренней стороне голени
левой ноги от стопы к колену
обхватывает голень левой ноги 5-8раз*

Июнь (2 неделя)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СИДЯ НА СТУЛЕ

«Два веселых гуся»

Жили у бабуся	<i>поджимать и выпрямлять пальцы ног</i>
Два весёлых гуся	<i>приподнимают от пола сначала носки, потом</i>
Один серый, другой белый,	<i>пятки</i>
Два весёлых гуся.	
Вытянули шеи,	<i>приподнимать и одновременно разводить</i>
У кого длиннее.	<i>пятки в стороны</i>
Один серый, другой белый,	<i>приподнимать и одновременно разводить</i>
У кого длиннее.	<i>носки в стороны</i>
Мыли гуся лапки	<i>вращать стопы в разные стороны с</i>
В луже у канавки.	<i>небольшим усилием на большой палец</i>
Один серый, другой белый,	<i>поджимать пальцы, удерживая ноги на</i>
Спрятались в канавке.	<i>внешнем крае стопы</i>
Вот кричит бабуся:	<i>разводить врозь сначала носки, затем пятки</i>
- Ой, пропали гуся –	
Один серый,	<i>поджимать и выпрямлять пальцы ног,</i>
Другой белый,	<i>продвигая по очереди стопы вперёд, не</i>
Гуся мои, гуся!	<i>отрывая их от пола</i>
Выходили гуся,	
Кланялись бабуся	
Один серый,	<i>приподнимать от пола носки</i>
Другой белый,	
Кланялись бабуся.	

Июнь (3 неделя)

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ,
ДЕРЖАТЬ РУКАМИ ЗА СПИНКУ СТУЛА**

«Наши ножки»

Наши ножки с утра

Делают зарядку

Вот так встанут на носочки,

А потом на пятки.

На носочках постоим,

Вместе вдаль все поглядим.

Опускаемся на пятки,

Танцевать начнём вприсядку.

Снова на носках стоим, Вправо, влево
поглядим.

Опускаемся на пятки,

Мы закончили зарядку.

приподниматься на носки с переносом

тяжести тела на пятки

приподниматься на носки с одновременным

разведением пяток

приседать на полной стопе

приподниматься на носки

опускаемся на всю стопу

Июнь (4 неделя)

САМОМАССАЖ

Наши маленькие ножки
Все шагали по дорожке
Через мостик перешли,
По тропиночке прошли.
Но устали наши ножки,
Отдохнуть хотят немножко.
Ногу на ногу кладём,
И стопу свою берём.

Чтобы ножки нам размять,
Мы их будем растирать.
Так от пальчиков до пятки,
Массируем, ребятки.
Вот теперь, наоборот,
Трём от пяточки вперёд.
А сейчас на каждый пальчик
Мы наденем свой кафтанчик.
Ножку левую размяли
И нисколько не устали.
Ножку правую берём,
На коленочку кладём
И теперь для этой ножки
Снова мы массаж начнём.

ходить на месте возле стула

ходить на пятках на месте

ходить на носках, вокруг стула

сидя на стуле, удобно положить

*левую стопу на ногу, пододвинуть стопу
поближе к себе*

массировать подошву от пальцев к пятке

массировать подошву от пятки к пальцам

разминать каждый пальчик

повторять все действия для правой стопы

Материал подготовила:

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