

Упражнения для профилактики плоскостопия у детей среднего дошкольного возраста

Средняя группа (дети 4-5 лет)

Июль (1неделя)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СИДЯ НА СТУЛЕ

1. Поджимание пальцев ног – 5 раз.
2. Приподнимание ступни на себя – 5 раз. *(пятки от пола не отрывать и наоборот).*
3. Поочередное поднятие больших пальцев ног – 5 раз.
4. Ступни разверните внутрь, пятки прижаты к полу, поочередно поднимать каждый палец – 5 раз.
5. И. п. - сидя на стуле, одну ногу поставить на пол, другую на мяч. Ногами попеременно, перекачивать мяч в разные стороны- - 5 раз.
6. Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх-вниз – 5 раз.

Июль (2 неделя)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ

1. Ходьба на носочках.
2. Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно.
3. Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд.
4. Приседание, не отрывая от пола пятки.
5. Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

Июля (3 неделя)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – ЛЁЖА НА СПИНЕ

1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.
2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.
3. Одновременное сжатие пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.
4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.
5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком, перекидывание за голову с последующим возвращением в И.П.)
6. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.
7. И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных, тазобедренных суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
8. И.П. как в 7. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6 секунд.
9. И.П. как в 7. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой на пятки.

Июль (4 неделя)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СИДЯ

КС – коленный сустав, ТБС – тазобедренный сустав

1. И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.
2. И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.П.
3. И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС, ТБС, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
4. И.П. как в 3. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.
5. И. П. как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в И. П.
6. И. П. как в 3. Гофрирование стопами коврика.
7. И. П. как в 3. Катание каждой стопой малого мяча.
8. И. П. как в 3 Катание стопами палки.
9. И. П. как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

Материал подготовила:

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