

## Упражнения для профилактики плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста

Подготовительная группа (дети 6-7 лет)

Июль (1 неделя)

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – ЛЁЖА НА СПИНЕ

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп.
2. Согнуть ноги, опереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений расслабление.
3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же сменив положение ног.
6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, «охватывая» голень. То же другой ногой.

## Июль (2 неделя)

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ

1. Приподнимаемся на носочки. Опускаемся. Поднимаем сначала одну пятку, потом другую.
2. Становимся на пятки.
3. Встаем на внешние края стоп.
4. Садимся в присед или в полуприсед, опираясь только на носки ног. Руки выпрямляем перед собой, разводим в стороны или поднимаем над головой.
5. Ставим стопы на гимнастическую палку — поперек снаряда и параллельно друг другу. Выполняем приседы и полуприседы.

## Июль (3 неделя)

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СИДЯ НА СТУЛЕ

И.П. сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

- 1.Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя.
- 2.Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног.
3. Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.
4. Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе.
5. Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.

**Июль (4 неделя)**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – ЛЁЖА НА СПИНЕ**

1. Тянем на себя носки — вместе и по очереди. Сочетаем оттягивание пальцев с поворотом внутрь.
2. Согнув ноги, соединяем подошвы стоп. Разъединяем и вновь соединяем пятки.
3. Перемещаем стопу по голени другой ноги, стараясь при этом плотно охватить ее.

**Материал подготовила:**

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