

Упражнения для профилактики плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста

Старшая группа (дети 5-6 лет)

Июнь (1 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.*
-

Июнь (2 неделя)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ

1. Ходьба на носках с разным положением рук (*вверх, в стороны, на плечах*).
2. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.
3. «Мишка косолапый». Ходьба на внешней стороне стопы.
4. Ходьба по различным поверхностям, бревнам и т.п.

Июнь (3 неделя)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СИДЯ НА СТУЛЕ

1. Выполняем стопами круговые движения.
 2. Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.
 3. Сгибание-разгибание пальцев ног
 4. Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.
 5. Соединяем подошвы (*колени не согнуты*).
 6. Большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги.
 7. Отрываем от пола носки, пятки поочередно.
 8. Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.
 9. Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.
 10. Катаем подошвой различные овальные предметы.
-

Июнь (4 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.

Материал подготовила:

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