

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

***КОМПЛЕСК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ  
ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***

Выполнила воспитатель: Якунина Н.Н.

## **Следить за осанкой на протяжении всего занятия!!!**

1. Вводная часть: ходьба по кругу, по оборудованию на всей стопе
  - a) на носочках – по роликовому тренажеру, гимнастической лестнице, ребристой доске
  - б) на пятках – по тому же оборудованию
  - в) на внешней стороне стопы – по тому же оборудованию

После каждого упражнения (а, б, в) выполняется перекат с носочка на пятку, поочередно каждой ногой.

## **2. Основная часть**

- a) на гимнастической палке – обхватить пальцами ног палку, сжать в «кулак», растопырить пальцы (до 20 раз)
- б) на гимнастической палке – пятками, приподнимаясь на носочки и опускаясь на пятки «приступивая» по палке, двумя ногами, поочередно каждой
- в) на гимнастической палке – «ямочкой», пальцы и пятки на полу, ходьба приставным шагом боком
- г) на гимнастической палке – прокатывание палки всей стопой, поочередно каждой ногой
- д) на гимнастической палке – нога «косолапая» прокатывание палки ребром ноги, поочередно каждой ногой
- е) поднятие гимнастической палки, каждой ногой поочередно, растопыривая и сжимая пальцы «в кулак»
- ё) ходьба на гимнастических палках как на лыжах, пятка и носок не должны свисать с палки

## **Упражнения, сидя на стульчиках**

- а) поднимание свода стопы двумя ногами одновременно (поднятие на носочек – до 10 раз)
- б) поочередное поднимание свода стопы (поднятие на носочек – до 10 раз)
- в) сжимание в «кулак» и растопыривание пальцев ног, пятки плотно на полу, ноги вытянуты – до 15 раз
- г) стопы ног сомкнуты «ладочкой», движение ног вперед назад не разжимая ног до максимального выпрямления – до 10 раз
- д) ноги вытянуты вперед на пятках, оттягивание носочков ног от себя и на себя, не отрывая пяток от пола – до 15 раз

## **Упражнения с полотенцем**

- а)** пятки на полотенце, пальцы растопыренные, собирание полотенца «в гармошку», расправить пальцами ног – до 6 раз
- б)** стоя на полотенце, взять полотенце пальцами ног, идти на пятках или ноги «косолапые», не выпуская полотенца – 3-4 метра
- в)** складывание полотенца по длине ногами, взять в руки, растирание им голени, поочередно каждую ногу
- г)** складывание полотенца ногами для завершения упражнений

## **Упражнения с ортопедическими мячами**

- а)** стоя прокатывание мяча поочередно каждой ногой
- б)** сидя на полу, мяч зажат стопами, упор руками сзади, поднятие мяча вверх не сгибая колен и рук
- в)** сидя на полу, голени ног лежат на мяче, упор руками сзади, поднимаясь на руках продвижение корпуса вперед – назад прокатывая туловище от пяток до «хвостика»

## **3. Заключительная часть**

- а)** самомассаж
- б)** игры

## САМОМАССАЖ СТОП

- а) разминание стоп пальцами рук
- б) колющие надавливания пальцами рук по пальцам стопы
- в) вращение пальцев ног пальцами рук
- г) вращение пальцевого отдела стопы
- д) растирание кулаком «ямочки»

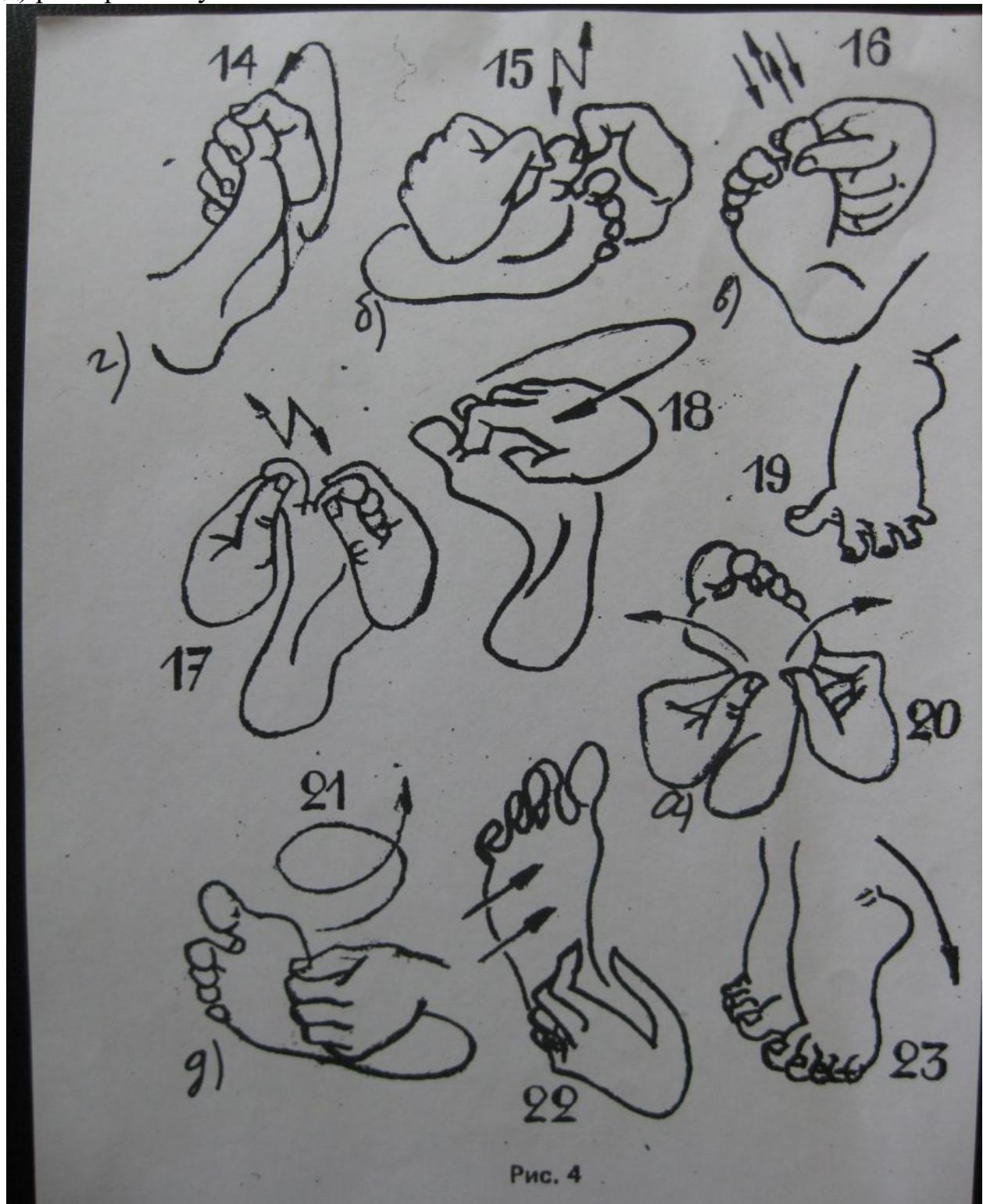


Рис. 4

## **ИГРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Цель: активное пронирование стопы (положение стоп на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Способствовать убеждению детей в необходимости выполнения корректирующих упражнений

### **Игра №1 «Помоги Золушке»**

Задача: упражнять в умении брать, удерживать и переносить мелкие предметы пальцами стоп

Оборудование: три блюдца, бобы, фасоль

Ход: сидя или стоя из общего блюдца перемешанных круп разобрать в отдельные по видам

### **Игра №2 «Мышки в норке»**

Задача: сокращенными ногами удерживать предмет и перемещать его в определенное место, воспитывать сопереживанию более слабым

Оборудование: карточки с мышками, колпачки

Ход: сидя после слов:  
Вышла кошка погулять,  
Стала мышек догонять,  
Дети мышкам помогите,  
Вы от кошки их спасите!

Закрыть колпачком мышку

### **Игра №3 «Собери бусы»**

Задача: развитие глазомера, удерживание пальцами стоп крышек разного размера

Оборудование: карточки с контурами, крышки разные по размерам и цветам

Ход: сидя (стоя) правой и левой ногой поочередно выкладываем на карточку крышки нужного размера

### **Игра №4 «Укрась цветок»**

Задача: удерживать крышку пальцами стопы, переносить на заданное расстояние, действовать двумя ногами поочередно

Оборудование: карточка с контуром цветка, набор крышек

Ход: сидя (стоя) правой и левой ногой поочередно выкладываем на карточку крышки

### **Игра №5 «Наряди елку»**

Задача: брать и удерживать сосновые шишки, мелкие игрушки

Оборудование: карточки с елками, сосновые шишки, мелкие игрушки

Ход: сидя разложить на пустые места предметы

### **Игра №6 «Собери мешочек»**

Задача: захватывать пальцами стоп предметы разной величины и формы, умение действовать обеими ногами

Оборудование: мешочки с предметами разной величины и формами

Ход: сидя (стоя) сложить предметы в мешочек, действуя стопами поочередно

### **Игра №7 «Мы строители»**

Задача: доводить начатое дело до конца, воспитывать терпение

Оборудование: карандаши

Ход: стоя (сидя) построить фигуры по заданию

### **Игра №8 «Лучики для солнца»**

Задача: развивать глазомер, координацию, формировать свод стопы

Оборудование: круги из цветной бумаги, карандаши

Ход: стоя разложить по кругу равномерно

### **Игра №9 «Попади в цель»**

Задача: удерживать равновесие стоя на одной ноге, удерживать стопу в напряжении

Оборудование: обруч, баночка наполненная солью

Ход: стоя одной ногой положить на вторую баночку, удерживая баночку бросить в заданное место

### **Игра №10 «Пирамидка»**

Задача: брать и удерживать крышки, развивать координацию движений

Оборудование: стержень, крышки

Ход: стоя, работая правой и левой ногой поочередно брать удерживать нанизывать крышки на стержень

### **Игра №11 «Падающая башня»**

Задача: развивать координацию движений, укреплять свод стопы, воспитывать выдержку

Оборудование: конусы, колечки

Ход: стоя собирать и разбирать «башню» без рук

