

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

***КОМПЛЕКС 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

- а)** на носочках – по роликовому тренажеру, гимнастической лестнице, ребристой доске
- б)** на пяточках – по тому же оборудованию
- в)** на внешней стороне стопы – по тому же оборудованию

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

2. Основная часть

- а)** 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 «пристукивая» 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)** поднятие свода стопы двумя ногами одновременно (поднятие на носочек – до 10 раз)
- б)** поочередное поднятие 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 «лодочкой», 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

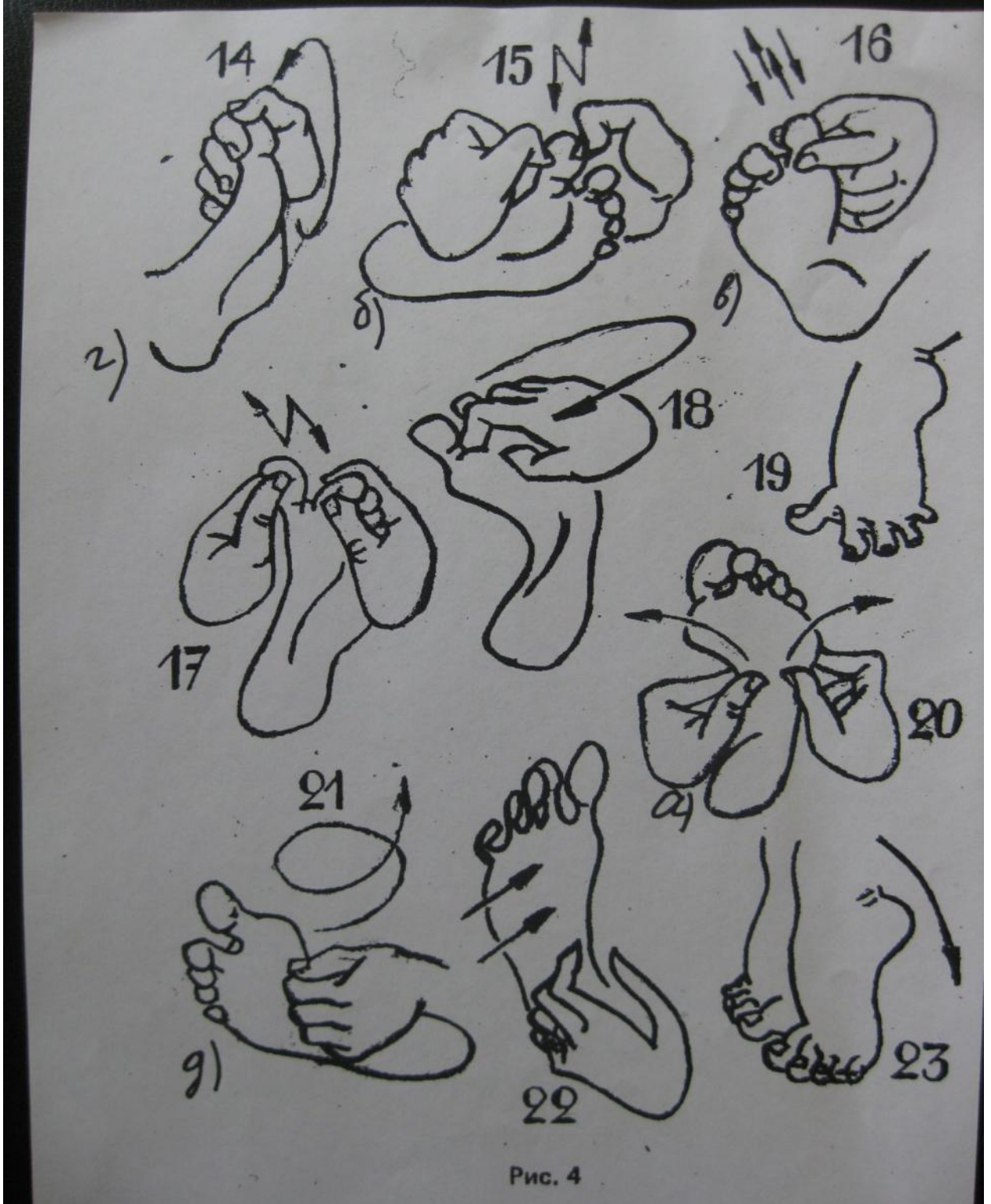
- а)** стоя прокатывание мяча поочередно каждой ногой
- б)** сидя на полу, мяч зажат стопами, упор руками сзади, поднятие мяча вверх не сгибая колен и рук
- в)** сидя на полу, голени ног лежат на мяче, упор руками сзади, поднимаясь на руках продвижение корпуса вперед – назад прокатывая туловище от пяток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



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

