Гимнастика для стоп – профилактика плоскостопия.

Петренко Н.Н.

Воспитатель

МАДОУ детский сад № 5 «Родничок»

С.Константиновка

**Гимнастика для стоп – профилактика плоскостопия.**

*Комплекс № 1.*

**«Часы»**

Стрелки в часиках живут

И по кругу все идут.

(дети должны ходить приставным шагом по лежащему на полу обручу.)

Сосчитают все минутки,

Дважды круг пройдут за сутки.

*Комплекс № 2.*

**«Шли бараны по дороге»**

Шли бараны по дороге,

(ходить на носках).

Промочили в луже ноги.

(ходить на пятках).

Раз, два, три, четыре, пять,

(приподниматься на носки).

Стали ноги вытирать –

Кто платочком,

Кто тряпицей,

Кто дырявой рукавицей.

(средней частью правой стопы (подошвы) скользить по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену: ступня как бы обхватывает голень. То же левой ногой).

*Комплекс № 3.*

Исходное положение – сидя на стуле.

**«Жили у бабуси»**

Два веселых гуся –

(поджимать и выпрямлять пальцы ног).

Один серый,

Другой белый,

Два веселых гуся.

(поднимать от пола сначала носки, а потом пятки).

Вытянули шеи,

У кого длиннее.

(приподнимать и одновременно разводить пятки в стороны).

Один серый,

Другой белый,

У кого длиннее.

(приподнимать и одновременно разводить носки в стороны).

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

(вращать стопы в разные стороны с небольшим усилием на большой палец).

Один серый,

Другой белый,

Спрятались в канавке.

(поджимать пальцы, удерживая ноги на внешнем крае стопы).

Вот кричит бабуся:

(разводить врозь сначала носки, затем пятки).

- Ой, пропали гуси –

Один серый,

Другой белый,

Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе.

(поджимать и выпрямлять пальцы ног, продвигая по очереди стопы вперед, не отрывая их от пола).

Один серый,

Другой белый,

Кланялись бабусе.

(приподнимать от пола носки)

*Комплекс № 3.*

**«Зарядка»**

Исходное положение – стоя, держась руками за спинку стула.

Наши ножки с утра

Делают зарядку.

Вот так встанут на носочки,

А потом на пятки.

(приподниматься на носки с переносом тяжести тела на пятки).

На носочках постоим,

Вместе в даль все поглядим,

(приподниматься на носки с одновременным разведением пяток).

Опускаемся на пятки,

Танцевать начнем вприсядку.

(присесть на полной стопе).

Снова на носках стоим,

Вправо-влево поглядим.

(приподниматься на носки).

Опускаемся на пятки,

Мы закончили зарядку.

(опускаться на всю стопу).

Коррекционные игры по профилактике плоскостопия.

Петренко Н.Н.

Воспитатель

МАДОУ детский сад № 5 «Родничок»

С.Константиновка

«Разноцветные осьминожки»

Материал и оборудование: Обручи. Разноцветные осьминожки, сшитые из ткани.

Дети подгруппами (по три-четыре ребенка в каждой) садятся на пол вокруг обручей, поставив руки в упор сзади. В каждом обруче лежат по 10-20 осьминожек. По команде дети захватывают пальцами ноги по одной осьминожке и переносят ее за пределы обруча. Побеждает ребенок, сохранивший правильную осанку и доставший наибольшее количество осьминожек.

«Веселый зоопарк»

Материал и оборудование: Гимнастические скамейки, полосы ткани, к одному концу каждой пришит мешочек с песком и липучка, плоские фигурки животных, на обратной стороне которых – липучки.

Дети раскладывают на полу перпендикулярно гимнастической скамейке полосы ткани, выбирают и прикрепляют к липучке фигурки животных. Затем садятся на скамейку, ставят правую (левую) ногу на полосу и по команде пальцами ноги подгребают ткань, подтягивая фигурку к себе.