

## **Важно цапля прошагала...**

### **Комплексы игровых упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия**

На формирование правильной осанки большое влияние оказывает плоскостопие. Плоская стопа встречается у 15 – 23% детей, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить эту деформацию и принять профилактические меры. Профилактика и коррекция плоскостопия проводятся по трём направлениям:

- 1.укрепление мышц стопы;
- 2.ношение рациональной обуви;
- 3.ограничение нагрузки на нижние конечности.

В решении первой задачи ведущая роль принадлежит физическим упражнениям. С этой целью и была разработана предлагаемая серия занятий по коррекции и профилактике плоскостопия. Использование игровой мотивации (создание образов птиц, животных и т.д.) позволяет детям с охотой выполнять данные упражнения.

## **НА ПРОГУЛКЕ**

### **Часть 1**

Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин.).

*Начиная тренировку,*

*Журавли ступают ловко.*

Ходьба на наружном своде стопы (до 1 - 1,5 мин.)

*Мишка важно так шагает,*

*Набок лапы расставляет.*

Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин.).

*Вышли гуси на прогулку*

*И идут по переулку.*

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 сек.).

*Муравьи ползут по веткам*

*И несут покусать деткам.*

Лёгкий бег на носочках (40 – 50 сек.).

*По узенькой дорожке*

*Бежали наши ножки.*

## **Часть 2 (общеразвивающие упражнения)**

### **1. «Эквилибристисты»**

Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче, руки в стороны (1 мин.).

*Мы на шарике стоим*

*И по сторонам глядим.*

### **2. «Цыплята»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8 – 10 раз).

*Как цыплята, мы на травке*

*Ищем зёрнышки в канавке.*

### **3. «Лыжные тренировки»**

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8 – 10 раз).

*Вот мы ножки разомнём*

*И потом в поход пойдём.*

### **4. «Разминка»**

И.п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30 – 40 сек., 2 раза).

*Дружно стопы мы вращаем*

*Их разминку начинаем.*

### **5. «Раскатаем тесто»**

Катание ногой пластмассового шарика (по 40 сек.).

*Раскатаем тесто ловко,*

*Словно лепим мы морковку.*

### **6. «Куры на насесте»**

Приседание на гимнастической палке, опираясь на спинку стула (до 1 мин.).

*На насесте куры спали*

*И во сне цыпляток звали.*

### Часть 3

#### Соревнования:

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1 - 1,5 мин.).
2. Кто быстрее пальцами ног соберёт коврик в складки (по 4 – 5 раз).
3. П/и «Котята и щенята»: ходьба на четвереньках (2 – 3 раза).
4. Ходьба и бег на носочках.

## ВЕСЁЛЫЕ СПОРТСМЕНЫ

### Часть 1

Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин.) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин.).

Ходьба на наружном своде стопы.

*Собираемся в поход,  
Много нас открытый ждёт:*

Ходьба по гимнастической палке (по 1 мин.).

*Дружно ножки разминаем  
И по палкам мы шагаем.*

Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.

*Пробираемся вперёд,  
Может, там нас кто-то ждёт.*

Лёгкий бег.

*На поляну мы попали  
И кого там увидели?*

### Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1.И.п. – стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием» стопы (15 сек.).

*Важно цапля прошагала,  
Ноги высоко держала.*

2.И.п. – сидя, скрестив ноги. Переход в положение стоя при поддержке за руки или палку (6 – 8 раз).

*А павлин, увидев нас,  
Поднял шею восемь раз.*

3.И.п. – ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5 – 1 мин.).

*Здесь лисичка пробежала  
И следы хвостом сметала.*

4.И.п. – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10 – 12 раз).

*Паучок на пне сидит  
И ногами шевелит.*

5.И.п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5 – 1 мин.).

*Под кустом кузнечик спал,  
Ноги вывернув держал.*

6.И.п. – сидя, упор сзади. Катание мяча внутренними сводами стоп (1 – 2 мин.).

*Белки весело играли,  
Шишки зайчикам бросали.*

7.И.п. – прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд – бесшумно, на носках (0,5 – 1 мин.).

*Испугался воробей  
И запрыгал от зверей.*

### Часть 3

#### Внимание! Внимание!

#### А теперь – соревнования!

1. «Кто дальше бросит» - захват мелких предметов: камушков, шишек, кубиков пальцами ног с последующим броском.
2. «Эквилибристи» - балансирование на надувном мяче.
3. «Достань предмет» - прыжки с доставанием ориентира.

#### Заключительная часть:

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по ребристой доске (0,5 – 1 мин.).

## СБОР УРОЖАЯ

### Часть 1

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин.).

*Вырос в поле урожай,  
Поскорее собирай.  
Едут детки маленькие  
По дорожке ладненькой,  
По коскам, по кочкам,  
По пням и пенёчкам.*

Лёгкий бег на носочках (0,5 мин.).

*По дорожке по прямой  
Полетели мы стрелой!*

Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в стороны (30 – 40 сек.).

*Тут горка, там овраг –  
Покороче сделай шаг!*

## Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1. И.п. – сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (10 – 15 сек. каждой ногой).  
*Вот пузатый кабачок –  
Отлежал себе бочок.*
2. И.п. – сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (по 2 раза).  
*Репу дружно все тянули,  
Чуть корзину не перевернули.*
3. И.п. – сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8 – 10 раз).  
*Мы арбузы собирали  
И в машину их кидали.*
4. И.п. – то же. Захватывание пальцами ног карандашей и перекалывание их с места на место (30 – 40сек.).  
*Все собрали огурцы,  
Вот какие молодцы!*
5. И.п. – сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6 – 8 раз).  
*Помидоры дружно рвали  
И по ведрам рассыпали.*
6. И.п. – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5 – 10 сек.).  
*Лук собрали и горох –*

Урожай у нас неплох!

## Часть 3

1. Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5 – 7 метров).  
*Тыквы круглые сорвали,  
По одной перекатали.*
2. Лазанье по гимнастической лестнице заранее изученными способами, не пропуская реек (2 – 3 раза).  
*Мы с деревьев фрукты рвали  
И корзины наполняли.*
3. Подвижная игра «Зайцы в огороде» - впрыгивание в круг с последующим выпрыгиванием из него.
4. Ходьба на наружной стороне стопы.
5. Ходьба и бег по ребристой доске.  
*Едем, едем мы домой  
На машине грузовой.  
Ворота отворяй,  
Едет с поля урожай!*

## ДИКИЕ ЗВЕРИ

### Часть 1

- Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин.).  
*Здесь лисичка пробежала  
И следы хвостом сметала.*
- Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1 – 1,5 мин.).  
*А потом прошёл медведь –  
Любит Мишенька шуметь.*

Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин.).

- Лучшие качели – гибкие лианы,  
Это с колыбели знают обезьяны.*
- Лёгкий бег на носочках (до 1 мин.).  
*Ёж тихонечко бежал,  
Никому он не мешал.*

## Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1. И.п. – стоя. Катание мяча поочередно одной и другой ногой (3 раза по 15 сек.).  
*Жёлуди кабан нашёл,  
Всю полянку обошёл.*
2. И.п. – стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин.).  
*Лось пришёл на водопой,  
Не боится нас с тобой.*
3. И.п. – сидя на стульчике. Захват, поднимание и перекалывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной и другой ногами (1 мин.).  
*Белки с шишками играли  
И игрушки убирали.*
4. И.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (3 – 4 раза).  
*Муха – чудо, как плясала,  
Ножку к ножке приставляла.*

5. И.п. – лёжа на животе. Согнуть левую ногу, носок активно взять на себя. То же с другой ногой (3 – 4 раза).

*А змея меняла кожу –  
Хочет стать красивой тоже.*

6. И.п. – сидя на стульчике, ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8 – 10 раз).

*Крокодил на солнце грелся,  
Целый день в воде вертелся.*

### **Часть 3**

1. Балансирование на набивном мяче.  
*Это не клоуны, а медвежата,  
Ох и весёлые в цирке зверята!*
2. Спрыгивание с предметов высотой 20 – 30 см в круг, с последующим энергичным выпрыгиванием из него.  
*Обезьянка ловко скачет,  
Упадёт – и не заплачет.*
3. Подвижная игра «Охотник и обезьяны» - лазание по гимнастической лестнице ранее изученными способами.
4. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.

*Пантера по лесу бесшумно идёт,  
Пантера сегодня добычу найдёт.*

## **ПТИЦЫ**

### **Часть 1**

Ходьба на носках, высоко поднимая бедро (в среднем темпе, до 1 – 1,5 мин.)

*Цапля важно так шагает,  
Выше ноги поднимает.*

Лёгкий бег на носочках (до 1 мин.)

*Ну а ласточка стрелой  
Полетела за другой.*

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе до 2 – 2,5 мин.)

*Утка с боку на бок переваливается  
Ей ходить так очень нравится.*

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин.)

*А весёлые галки  
Ходят по палке –  
Туда, сюда, обратно,  
Очень им приятно!*

### **Часть 2 (общеразвивающие упражнения)**

1. И.п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6 – 8 раз).

*Цапля землю разгребает,  
Червячков там выбирает,  
Чтобы птенчиков кормить,  
Малых деточек растить.*

2. И.п. – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (по 18 – 20 раз).

*Лебедь лапки разминает,*

*Лебедят он наставляет:  
В небе будете летать,  
В речке плавать и нырять.*

3. И.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ногой (по 6 – 8 раз).

*А вот так журавль танцует,  
Словно на коне гарцует.*

4. И.п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30 – 40 сек.)

*Тренирует утка лапки,  
Чтобы плавать без оглядки.*

5. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пятки 6 – 8 раз.

*Страус хочет полететь,  
Но не может он взлететь:  
Крылья маловаты,  
Ноги длинноваты.*

6. И.п. – стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15 – 20 сек.).

*Днём сова на ветке спит  
И ушами шевелит.  
А ночью летает,  
Зверюшек пугает.*

7. И.п. – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами ног захватить мелкий предмет и удерживать его 5 – 10 сек. (по 6 – 8 раз).

*Ловит цапля червячков,  
Спрашивает: «Кто таков?»*

### **Часть 3**

1. Прыжки с доставанием ориентира.
2. Стоя на набивном мяче и переступая ногами, продвигаться на нём вперёд.
3. Подвижная игра «Перелёт птиц» - с влезанием на предмет высотой 20 – 35 см и спрыгивание с него.
4. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.

## НА СТРОЙКЕ

### Часть 1

Ходьба и бег на носках (1- 2 мин.).  
Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин.).  
*Мы на стройку едем дружно,  
Посмотреть нам очень нужно,  
Как работают машины  
Маленькие и большие.*

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2- 3 мин.).

*Вот КамАЗ идёт гружёный,  
Медленно ползёт, тяжёлый.  
Десять тонн песка он тянет,  
Не свернёт и не застрянет.*

Лёгкий бег на носках (1 – 1,5 мин.).

*А в обратный путь, пустой,  
Понесётся он стрелой.*

## Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1. И.п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 сек.).  
*Вот подъёмный кран стоит,  
Сверху машинист глядит.*
2. И.п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево – вправо (5 раз по 10 сек.).  
*Кран подъёмный принял груз.  
Кто внизу стоит, не трус!*
3. И.п. – лёжа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (по 8 – 10 раз).  
*Транспортёр везёт на крышу  
Доски, гвозди, краски, шифер.*
4. И.п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать коврик в складку (6 – 8 раз).  
*Груз проходит этажи.  
Эй, на крыше! Придержи!*
5. И.п. – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5 – 10 сек.  
*Стоп, машина! Разгрузай!  
Пассажиров не сажай!*

6. И.п. – то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (8 раз).

*Быстро роет котлован  
Экскаватор – великан.*

### Часть 3

1. Ходьба по рейкам гимнастической лестницы, положенной на пол (6 – 8 раз).  
*По строительным лесам  
Мы поднялись к небесам.*
2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1 – 2 мин.).  
*А теперь пора спускаться  
И на землю возвращаться.*
3. Ходьба приставным шагом по узкой стороне скамейки прямо и боком.  
*Нас внизу автобус ждёт,  
Он домой всех отвезёт.  
Мы на стройке побывали,  
Много разного видали.  
Подрастём и будем дружно  
Строить то, что людям нужно.*

**Анна Кириченко,**  
посёлок Целина Ростовской области  
(см. газета «Дошкольное образование» август 2001 №15, с. 4 – 5).