Упражнения для профилактики плоскостопия

у детей дошкольного возраста

***Упражнения с мечами:***

Катание мяча, сдавливание, поднимание, отбивание и перекладывание мяча.

Если упражнение для детей оказалось сложным, сначала его выполняем руками

(это обычно когда упражнение выполняется первый раз). Для работы использовались мячи разного диаметра, плотности, разной поверхности.

**Рекомендуемые упражнения:**

***с малым мячом***

**«Со снежками»**

1. Ходь*ба с мячом, зажатым в ступнях но*г.

2. Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.

3. И.п. - сидя на полу, мяч в ступнях ног.

Бросать и ловить мяч ступнями невысоко. Руками стараться не касаться.

4. И.п. - сидя на скамейке

«Катайте мяч» - поочередно каждой ногой.

5. И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.

6. Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях ног.

7. И.п. - сидя, ноги врозь.

Перекатывать мяч стопой ног к другой ноге. Руками не помогать.

***С большим мячом***

1. **«Мюнхаузен на луне».** Ходить, зажав мяч в коленях ног.

2. **«Играйте мячом ногами».**

И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.

3. **«Пингвин** с **мячом».**

Прыжки с набивным мячом, зажатым в стопах ног.

**4. «Футбол в ворота».**

Ведение мяча ногой в прямом направлении и затем попадание в ворота.

**5.** Ведение мяча ногой между предметами.

**6.** **«Футбол в парах».**

Передача мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги.

**7.** Стоя на набивном мяче, руки на поясе или за спину:

а) медленный перекат стоп на наружные края стоп;.

б) стоя на одной ноге, медленно поднять другую и удержать равно­весие.

***Упражнения с карандашом:***

Первый раз каждое упражнение выполняется рукой (правой), а потом выполняется ногой (правой). Для выполнения упражнений использовались два вида карандашей (круглый и ребристый). Катание карандаша от пятки до пальчиков ноги и обратно. Захват поперек лежащего карандаша пальчиками ноги с помощью рук. Захват карандаша горизонтально лежащего пальчиками ноги с помощью рук и без помощи рук. Рисование (горизонтальные, вертикальные полоски, круги, лесенка, солнышко). Горизонтальные полоски и круги рисуют не отрывая пятки от пола (усложненный вариант). При захвате карандаша всеми пальцами ног рисование производиться внешнем и внутренней стороной стопы.

Карандаши для работы используются круглые и ребристые (можно фломастеры).

**Рекомендуемые упражнения:**

**«Юные художники»**

Воспитатель загадывает загадки, а дети сидя на скамейке, перед которой лежит лист бумаги и карандаш, рисуютотгадки, зажав карандаш в пальцах ног.

Бабка деда до обеда

Заставляла рис*овать*

Ведь в красивую посуду

Щи приятней наливать (тарелка)

Белый, белый пароход

Над деревнями плывет.

Если станет синим-синим,

Разразится ливнем (облако)

Ну-ка, кто у вас ответит:

Не огонь, а больно жжет,

Не фонарь, а ярко светит,

И не пекарь, а печет (солнце)

Вот и улица, и дом,

И труба на доме том.

Вот и мама у порога,

А ведет к нему ... (дорога)

***Массажные дорожки разных типов:***

Использовались следующие дорожки:

- из пластмассовых палочек

- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)

- из пробок от бутылок (пластиковых)

- из теннисных мячей

- ребристая дорожка (деревянная)

- комбинированная (березовые бревнышки, ребристая покрытая искусственным мехом)

- травка (искусственное покрытие для футбольного поля)

Дорожки использовались как самостоятельное упражнение, так же дополнительно в полосах препятствий. Очередность дорожек меняется

Как количество так и очередность их расположения.

***Упражнения в ходьбе (для стопы):***

- Ходьба на носках (с различным положением рук);

- Ходьба на пятках (с различным положением рук);

- Ходьба по прямой дорожке (обратить внимание, что стопа ставиться прямо по линии);

- Ходьба «елочкой» (пятка ставиться на линию, а носок отводиться в сторону);

- ходьба на внешнем своде стопы (ставиться прямо по линии);

- Упражнения для укрепление мышц голени(ходьба в приседе, полуприседе)

***Упражнение для укрепление мышц голени и стопы:***

-упражнения у гимнастической стенке

- упражнения в положении сидя

- упражнения в положении стоя

- упражнения в положении стоя с предметами ( гантели вес 200гр.; мягкие игрушки и т.д.)

**Рекомендуемые упражнения :**

**1. «Танцующий верблюд»**

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подним*анием пятки (носки от пола не от*рывать).

**2. «Забавный медвежонок»**

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с пр*одвижением впер*ед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

**3. «Смеющийся сурок»**

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти на­травлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться;

3-4 - и.п.

**4. «Тигренок потягивается»**

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись;

3-4 - и.п.

**5. «Обезьянки-непоседы»**

И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-*накрест***,** наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки *произвольно*. **6.«Дождь»**

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет.

И.п. - сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

**7. «Радуга»**

Крашеное коромысло над рекой повисло.

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопа­ми одновременно.

**« Медвежонок»**

1-2 - встать;

3-4 - стойка: ноги скреплены, опираются на наружные края стоп;

5-6 - сесть;

7-8 - вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку. **6. «Резвые зайчата»**

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).