

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 32
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ

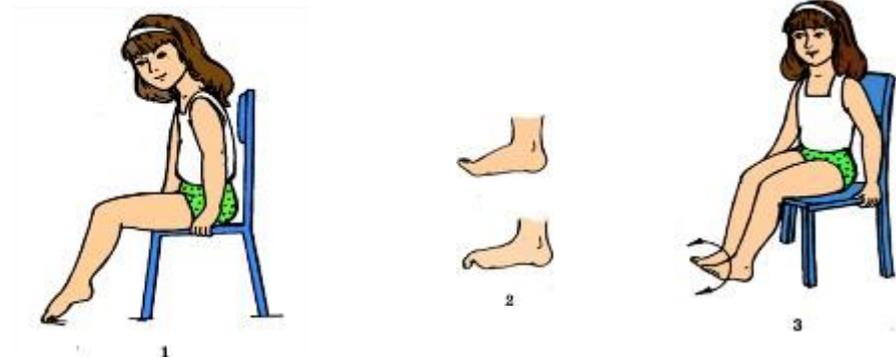
«УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ»

Составитель:
Суркова С.А. – инструктор по ФК



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

в положении сидя.



1. Сгибание и разгибание стоп.
2. Сжимание и разжимание пальцев.
3. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.



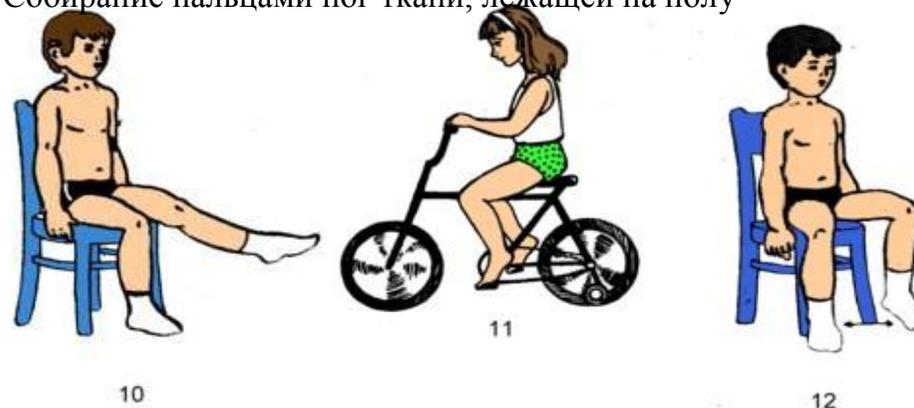
4. Поворот стоп подошвами внутрь.
5. Захват и удержание подошвами округлого предмета (мячика, кегли и т.д.). Сжимание резинового мячика подошвами
6. Катание подошвами округлого предмета.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

в положении сидя.



7. Попеременные удары носками и пятками в пол.
8. Захват и подъем с пола мелких предметов прямыми и скрещенными ногами.
9. Собираение пальцами ног ткани, лежащей на полу



10. Поочередное разгибание ног
11. Катание на велосипеде. Важно, чтобы ребенок нажимал на педали пальцами, а не серединой стопы.
12. Переступание ногами в стороны.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

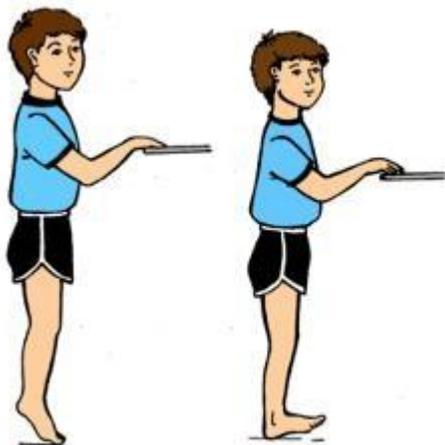
в положении стоя

Эти движения лучше делать, держась за опору на уровне груди.



1

1. «Сокращение» стоп,
а - правильно
б - неправильно



2

2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.



3

3. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.



4

4. Приседание на носках

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

при ходьбе



1

1. Ходьба на носках.



2

2. Ходьба на пятках.



3

3. Ходьба на наружных краях стоп.



4

4. Ходьба по ребристой доске.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

Пройди по линии

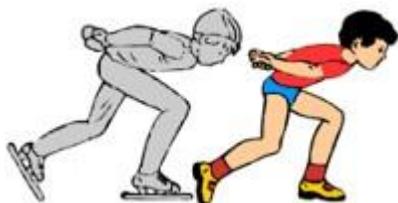
Начертите мелом на полу прямую линию и предложите ребенку пройти по ней несколько раз.

Журавль на болоте

Ребенок делает шаги, останавливаясь и высоко поднимая ногу, сильно согнутую в колене.

Конькобежец

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки заложить за спину. Сгибать попеременно правую и левую ноги, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны, подражая движениям конькобежца.



Лыжник

Ходить по комнате широкими шагами, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и, поочередно поднимая руки вперед, подражать движениям лыжника.



Хлопки под коленом

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Быстро поднять прямую ногу и хлопнуть руками под ней. Повторить поочередно для каждой ноги.



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

Присядь у стены



Перешагни через руки



Встать прямо у стены, прикасаясь к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком, руки опустить. Присесть ниже на носках и затем подняться, не отрываясь от стены. Повторить медленно несколько раз.

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить и сцепить перед собой. Слегка наклоняясь вперед, перешагнуть через руки. Повторить в среднем темпе несколько раз каждой ногой.

Присядь комочком

Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть ниже на всю ступню и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить.

Сядь по-турецки

Встать прямо, ноги скрестить, руки опустить.

Медленно сесть на пол по-турецки и попытаться встать, стараясь не помогать себе руками. Массу тела следует равномерно распределять на обе ноги, на наружные края стоп.



**Упражнения и игры для профилактики и коррекции
плоскостопия**

Сядь-встань

Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Медленно сесть и подняться, помогая себе руками.

Утиная ходьба

Присесть, положить руки на колени и таким образом, попытаться передвигаться.

Лошадка

Бегать вприпрыжку, изображая лошадку.

Попрыгай, как мячик

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Передвигаться на носках мелкими прыжками.

Попрыгай на одной ноге

Мелкими прыжками подсакивать попеременно то на одной, то на другой ноге.

Потанцуй

Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Попеременно выставлять ноги вперед то на носок, то на пятку.

Цапля

Ходить по комнате, высоко поднимая то одну, то другую ногу.



**Упражнения и игры для профилактики и коррекции
плоскостопия**

Собачка

Ходить по комнате на четвереньках, подражая собаке.

Жучок

Лечь на спину и делать движения руками и ногами, подражая жуку, перевернутому на спинку.

Художник

Рисование на листе бумаги различных фигур, карандашом, зажатым пальцами ног, придерживая лист другой ногой.

Пчела

Бегать по комнате, подняв руки в стороны и слегка помахая ими, протяжно произносить: «Жу-жу»

Лягушка

Встать на четвереньки и попрыгать как лягушка.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

с мячом среднего размера

Подними мяч ногами



Сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади на локти. Захватить стопами мяч, поднять его повыше.

Переложи мяч ногами

Исходное положение прежнее.

Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.

Перекинь мяч ногами

Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову.

Подкати мяч



Сесть, положить мяч на пол перед собой, локтями опереться сзади, стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

Бодай мяч

Встать на четвереньки, поставить перед собой большой мяч и толчками головы катить его вперед, продолжая передвигаться на четвереньках.



Пингвин с мячом

Прыжки с мячом, зажатым в стопах ног.

Мюнхгаузен на Луне

Ходить, зажав мяч в коленях ног

Футбол

Стоя, водить мяч ногами.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

с гимнастической палкой

Перешагни через палку сидя



Сидя на полу, держать палку за концы. Переносить поочередно ноги через палку, а затем возвращаться в исходное положение, перенося ноги назад.

Перешагни через палку

Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать за концы горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и назад. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.



Подними пачку ногами

Сидя на стуле, одной ногой придерживать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять ее.



Перенеси ноги через палку

Лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в исходное положение.



Пройди по палке

Пройти по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая ребенка за руку.

Пройди по палке боком

Передвигаться боком по палке приставными шагами.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

с кеглями

Перешагни через кегли

Кегли расставить на полу на расстоянии шага друг от друга. Перешагивать через них, высоко поднимая колени.



Перешагни через кеглю

Держать кеглю в опущенных руках за оба конца (как палку). Надо перешагнуть через нее, стараясь не задеть и не выпустить из рук.

Подними кеглю ногами

Сидя на полу (опора руками сзади), захватывать кеглю подошвами и приподнимать ее.



Переставь кеглю

Исходное положение, сидя на полу. Стараться переставлять на полу кеглю, не роняя ее.

Ходьба или бег змейкой

Поставить кегли по прямой линии или по кругу на расстоянии 1 м друг от друга. Обходить их справа и слева, затем — обегать змейкой, стараясь не задеть.

Прыжки вокруг кегли

Поставить кеглю на пол и мелкими прыжками прыгать вокруг, стараясь не уронить ее.

Катание кегли ногой

Катание кегли по полу ногой, сидя или стоя.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

с веревкой

Сложи веревку

Сидя, пытаясь собрать пальцами ног вытянутую на полу веревку.

Пройди по веревке

Положить вытянутую веревку на пол, пройти по ней, сохраняя равновесие.

Прыжки через веревку боком

Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево перепрыгивать через нее, продвигаясь вперед.

Подними веревку

Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку положить перед выпрямленными ногами. Захватить веревку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время.

Перешагивание

Натянуть веревку на высоте 20-30 см и предложить ребенку перешагнуть через нее.

Подлезание

Натянуть веревку на высоте 30-40 см и предложить ребенку пролезть под ней.

Ходьба, держась за веревку

Натянуть веревку на уровне поднятых верх рук ребенка и предложить ему идти на носках вдоль веревки, перебирая по ней руками.

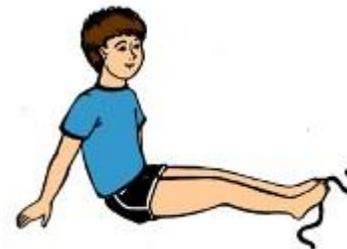
Прыгай в круг

На полу сделать круг из веревки, прыгать внутрь круга и выпрыгивать из него.

Перепрыгни по выше

Натянуть веревку на высоте 10-12 см от пола и слабо удерживать ее за один конец рукой предложить ребенку разбежаться и перепрыгнуть через это препятствие.

Вариант: можно оттолкнуться двумя ногами, перепрыгнуть через веревку и мягко приземлиться на обе ноги.



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

со скакалкой



Прыгать через скакалку могут все дети, в том числе и страдающие плоскостопием.

Для того чтобы избежать неприятностей, следует сначала провести курс оздоровительной гимнастики, укрепляющей мышцы и связки стоп, и только затем разрешать ребенку прыгать.

Скакалка подбирается для каждого ребенка индивидуально, соответственно его росту. Для этого надо, чтобы ребенок, наступив на скакалку, согнутыми руками натянул ее до уровня плеч.

Перешагивание через неподвижную скакалку

Держа скакалку впереди себя, перешагивать через нее. Затем вращательным движением кистей, не напрягая рук, перекидывать скакалку через голову вперед и опять перешагивать.

Перепрыгивание с бегом

Держа скакалку сзади, пробежать несколько шагов и, перекинув ее через голову, перепрыгнуть через нее. Повторить несколько раз.

Попеременные прыжки

Вращая скакалку кистями вперед, прыгать с одной ноги на другую. Следует держать туловище прямо и пружинить на носках.

Прыжки на двух ногах

Прыгать через вращающуюся скакалку на слегка согнутых ногах, пружинисто отталкиваясь обеими стопами

Бег со скакалкой

Бежать и, вращая скакалкой, прыгать через нее то на одной, то на другой ноге. Упражнения с длинной скакалкой

Перешагивание с бегом

Держа скакалку сзади, пробежать 4—6 шагов, остановиться и, перекинув скакалку вперед через голову, перешагнуть через нее. Повторить несколько раз.



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

со скакалкой

Прыжки на одной ноге

Прыгать через вращающуюся скакалку сначала на одной, затем на другой ноге.

Прыжки с подскоками на обеих ногах

Перепрыгивать через вращающуюся скакалку обеими ногами с промежуточными подскоками.

Прыжки с подскоками на одной ноге

Перепрыгнуть через вращающуюся скакалку на одной ноге, сделать на ней же подскок и повторить то же на другой ноге.

Прыжок через качающуюся скакалку

Держа скакалку впереди себя, перепрыгнуть несколько раз через нее обеими ногами вперед и назад.

Неподвижная скакалка

Натянуть и укрепить скакалку на высоте 5 см от земли.

1 вариант. Перешагивать через скакалку в одну и другую стороны.

2 вариант. Перепрыгивать через скакалку обеими ногами.

3 вариант. Перепрыгивать через скакалку с одной ноги на другую.

Качающаяся скакалка.

Раскачивать длинную скакалку на высоте 5 см от земли.

1 вариант. Перешагивать через скакалку в обе стороны.

2 вариант. Подбежать и перешагнуть через скакалку.

3 вариант. Подбежать и перепрыгнуть через скакалку с одной ноги на другую.

Вращающаяся скакалка

Длинную скакалку вращают так, чтобы она почти касалась земли.

1 вариант. Подбежать и перепрыгнуть через скакалку с одной ноги на другую несколько раз, не задевая ее.

2 вариант. Прыгать с ноги на ногу, делая на каждой ноге по два прыжка.

Комбинированные прыжки

1 вариант. Прыгать через скакалку вперед и назад.

2 вариант. Прыгать через скакалку с легкими промежуточными подскоками или поворотом кругом.

Прыжки на бегу

Вбежать под вращающуюся скакалку, перепрыгнуть через нее и выбежать.



**Упражнения и игры для профилактики и коррекции
плоскостопия**

с мешочком весом 100-500 г.

Не урони мешочек

Ходить по комнате, удерживая голову и туловище в прямом положении, стараясь не уронить мешочек, положенный на темя.



Подними мешочек ногами

Сесть на пол, согнуть ноги и опереться руками сзади, мешочек положить у носков ног. Захватить мешочек обеими ступнями, поднять над полом и удерживать в этом положении.

Рисуй ногами

Сидя на полу, обхватить мешочек стопами и описать ногами большой круг.

Перекладывай мешочек

Сесть на пол, согнуть ноги и опереться ногами сзади, мешочек положить у ног справа. Захватить мешочек ступнями, поднять его и переложить слева от себя. Прodelать то же в другую сторону.

**Упражнения и игры для профилактики и коррекции
плоскостопия**

с мешочком весом 100-500 г.

Перепрыгни через мешочек

Стать прямо, ноги вместе, руки опустить, мешочек положить на пол у носков ног. Перепрыгнуть на носках через мешочек.

Стань на оба колена

Положить мешочек на голову ребенка, предложить ему опуститься на колени, затем встать.

Сядь с мешочком

Стать прямо, скрестив ноги, руки опустить, мешочек положить на темя. Медленно, стараясь не уронить мешочек, садиться на пол и вставать.



Походи боком

Положить мешочек ребенку на темя и предложить ему походить по комнате боком приставным шагом, удерживая голову и туловище в выпрямленном положении, стараясь не уронить мешочек.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

на гимнастической скамейке

Походи по скамейке

Ходить по скамейке с различными положениями рук: на поясе, в стороны, вперед, за голову.



Опустись на колено

Ходить по скамейке, чередуя ходьбу с опусканием попеременно на правое и на левое колено и разведением рук в стороны.

Ходьба на носках

Ходить по скамейке на носках, разведя руки в стороны и стараясь сохранить равновесие.

Ходьба с высоким подниманием коленей

Ходить по скамейке, высоко поднимая колени, не теряя равновесия, руки в стороны.

Ходьба с мячом на голове

Ходить по скамейке, удерживая мяч руками на голове.



Ходьба боком

Ходить по скамейке приставным шагом сначала в одну, затем в другую сторону.

Залезь на скамейку

Влезть на скамейку, выпрямиться, а затем спрыгнуть с нее на носки, на пол.



Плавание

Лечь на скамейку продольно, животом вниз, и взяться за ее края руками впереди себя. Скользящим движением передвигаться вперед, с помощью рук и ног, от одного конца скамейки к другому.

Перепрыгни через скамейку

Опираясь обеими руками о скамейку, перепрыгивать через нее с одной стороны на другую.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

на лестнице

Пройди по лестнице

Положить лестницу на пол и предложить ребенку пройти по ней, шагая с одной перекладины на другую.



Шагай через ступеньки

Идти по лежащей на полу лестнице, перешагивая через перекладины.

Сохраняй равновесие

Ходить по боковым стойкам лестницы, стараясь сохранить равновесие.

Ходьба на четвереньках

Ходить по лежащей на полу лестнице на четвереньках:

ногами — по боковым стойкам, а руками по перекладинам.



Пройди вверх

Поставить лестницу наклонно, слегка приподняв один ее конец над полом и закрепив его. Залезть по лестнице вверх, взрослый поддерживает ребенка под руку.

Змейка

Поставить лестницу вертикально боком и закрепить ее, затем предложить ребенку пролезать в промежутки между перекладинами лестницы с одной стороны на другую.



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

на гимнастической стенке



Лазание

Подниматься по перекладинам шведской стенки вверх и спускаться вниз.

Ходьба боком

Передвигаться по нижней перекладине приставным шагом в одну сторону, затем по следующей перекладине — в другую.

Приседание

Встать на нижнюю ступеньку, держась руками за перекладину на уровне пояса, сделать несколько приседаний.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

на канате

Лазанье по канату

Стоя на полу, захватить канат прямыми руками над головой. Повиснуть, поднять согнутые ноги и захватить канат. Упираясь в канат ногами, разогнуть ноги и согнуть руки. Из положения, стоя произвольным способом взобраться наверх до отметки (завязать ленточки). Спускаться, перехватывая руки. Запрещается скольжение.

