

*Упражнения и игры для
профилактики
и коррекции плоскостопия*



В роще вырос можжевельник,
И в тени его ветвей
Появился муравейник,
Поселился муравей.

Он из дома спозаранку
Выбегает с веником,
Подметает он полянку
Перед муравейником,
Замечает все соринки,
Начищает все травинки,

Каждый куст,
Каждый месяц,
Каждый день.
А однажды муравьишка

Подметал дорожку.
Вдруг упала с елки шишка,
Отдавила ножку.

Ой-ее-ее-ечки!
Спал медведь на коечке!
Свесились в кровати

Две босые пятки.

Две босые, две смешные,

Ой, смешные пятки!
Увидала Мышка,
Мышка – шалунишка,
Влезла на кроватьку,

Хвать его за пятку

В лесу

Переступают с ноги на ногу

Поднимаются на носки и
опускаются на всю стопу.

Сводят и разводят носки ног.

Соединяют носки вместе,
сводят и разводят пятки.

Поднимаются на носки и
опускаются на пятки.

Медведь

Поднимаются то на носки, то на пятки

Поднимаются на носки и
на пятки,
расположив стопы на одной линии
носками внутрь.

Поднимаются на носки и на
пятки, расположив
стопы носками наружу
Переминаются с ноги на ногу.

Делают выпад ногой вперед. Затем
разворачиваются
на 180, поменяв опорную ногу

Зайка

Зайка серый скачет ловко,
В лапке у него морковка.
Мы ходили по грибы,
Зайца испугались.
Схоронились за дубы,

Растеряли все грибы.
А потом смеялись –
носки
Зайца испугались

По полям бегут ручьи
На дорогах лужи.

Скоро выйдут муравьи
После зимней стужи.
Пробирается медведь
Сквозь лесной валежник.
Стали птицы песни петь,
носки,

И расцвел подснежник.

Слон шагает по дороге.
Отчего он босоног?
На свои большие ноги
Он сапог найти не мог.
Посмотри, как медленно
Ходят черепашки!
Как будто переносят
Они большие чашки!
С места на место,
Чашки и блюда
Носят осторожно:
Вдруг разобьются?

Идут поскаками.

Идут на носках.

Идут с перекатом с
пятки на носок.

Стоят на месте, поднимаются на
и опускаются на всю

Весна

Бегут «змейкой».

Идут выпадами («перешагиваем
через лужи»).

Идут на пятках.

Идут на внешнем своде стопы

Стоя на месте, поднимаются на

поднимая руки.

«Качелька» (поднимаются

на носки и опускаются на пят

Зоопарк

Идут с перекатом с пятки на
носок.

Идут по лежащему на полу канату
прямо

Идут по канату боком.

В путь берет с собой верблюд
Полный горб готовых блюд.
И рада и счастлива вся детвора:
«Приехал, приехал! Ура! Ура!»

Идут на пятках, руки за спиной в
«замке».

Веселые спортсмены

Собираемся в поход,
Много нас открытий ждет:
ножки разминаем
И по палкам мы шагаем.
Пробираемся вперед,
Может, там нас кто-то ждет.

Ходьба по гимнастической палке Дружно

Ходьба крадучись с постановкой
ноги с носка на всю ступню.
Легкий бег.

На поляну мы попали
И кого там увидали?
Важно цапля прошагала,
Ноги высоко держала.

Ходьба на месте, высоко поднимая
бедро с «подошвенным сгибанием»

стопы
А павлин, увидев нас,
Поднял шею восемь раз.
Здесь лисичка пробежала
И следы хвостом сметала.
Паучок на пне сидит
И ногами шевелит.

Ходьба по дорожке с
нарисованными на ней следами

Активное сгибание и разгибание

стоп
Под кустом кузнечик спал,
Ноги вывернув держал.
Белки весело играли,
Шишки зайчикам бросали.

Повороты голени внутрь и наружу

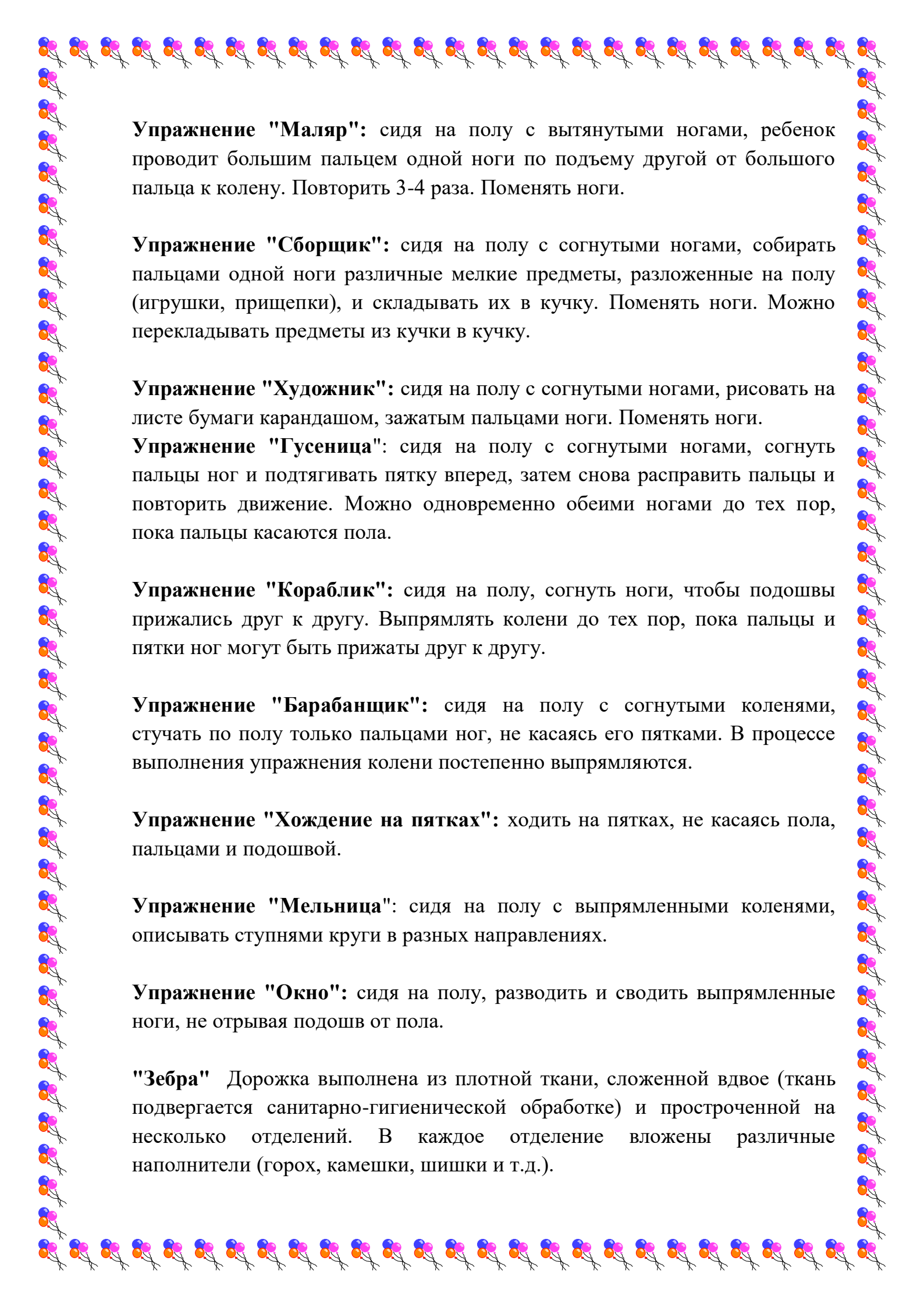
Катание мяча внутренними сводами

стоп
Испугался воробей
И запрыгал от зверей.

Прыжки на месте и с небольшим
продвижением вперед

Упражнение "Каток": поочередно ногами катать вперед-назад мяч, скакалку или бутылку.

Упражнение "Разбойник": ребенок сидит на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



Упражнение "Малляр": сидя на полу с вытянутыми ногами, ребенок проводит большим пальцем одной ноги по подъему другой от большого пальца к колену. Повторить 3-4 раза. Поменять ноги.

Упражнение "Сборщик": сидя на полу с согнутыми ногами, собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки), и складывать их в кучку. Поменять ноги. Можно перекладывать предметы из кучки в кучку.

Упражнение "Художник": сидя на полу с согнутыми ногами, рисовать на листе бумаги карандашом, зажатым пальцами ноги. Поменять ноги.

Упражнение "Гусеница": сидя на полу с согнутыми ногами, согнуть пальцы ног и подтягивать пятку вперед, затем снова распрямить пальцы и повторить движение. Можно одновременно обеими ногами до тех пор, пока пальцы касаются пола.

Упражнение "Кораблик": сидя на полу, согнуть ноги, чтобы подошвы прижались друг к другу. Выпрямлять колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу.

Упражнение "Барабанщик": сидя на полу с согнутыми коленями, стучать по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Упражнение "Хожение на пятках": ходить на пятках, не касаясь пола, пальцами и подошвой.

Упражнение "Мельница": сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в разных направлениях.

Упражнение "Окно": сидя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

"Зебра" Дорожка выполнена из плотной ткани, сложенной вдвое (ткань подвергается санитарно-гигиенической обработке) и простроченной на несколько отделений. В каждое отделение вложены различные наполнители (горох, камешки, шишки и т.д.).

"Цветочная поляна" На плотную ткань нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы, косточки от счет и т.д.).

"Извилистая дорожка" На полоску плотной ткани нашивается веревка с завязанными на ней узелками, которая располагается в виде змейки.

"Полоса препятствий" Поролон делится на квадраты 50×50 см и обшивается плотной тканью. На каждый квадрат нашиваются различные раздражители для стоп (палочки, карандаши, пуговицы, пластмассовые крышки от бутылок, веревочки различной длины и толщины и т.д.). Квадраты соединены между собой различными способами: шнуровкой, замками "молниями", пуговицами, карабинами и т.д.

Рыбки и акулы

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

- разбежаться можно только после команды "Лови!";
- если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;
- пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Футбол

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Кораблики

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Игра-имитация Перейди в брод

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Эстафета «Загрузи машину»

Усложненный вариант. Соревнуются две команды

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Эстафета с палочкой

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Эстафета «Построим лесенку»

Усложненный вариант. Соревнуются две команды

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

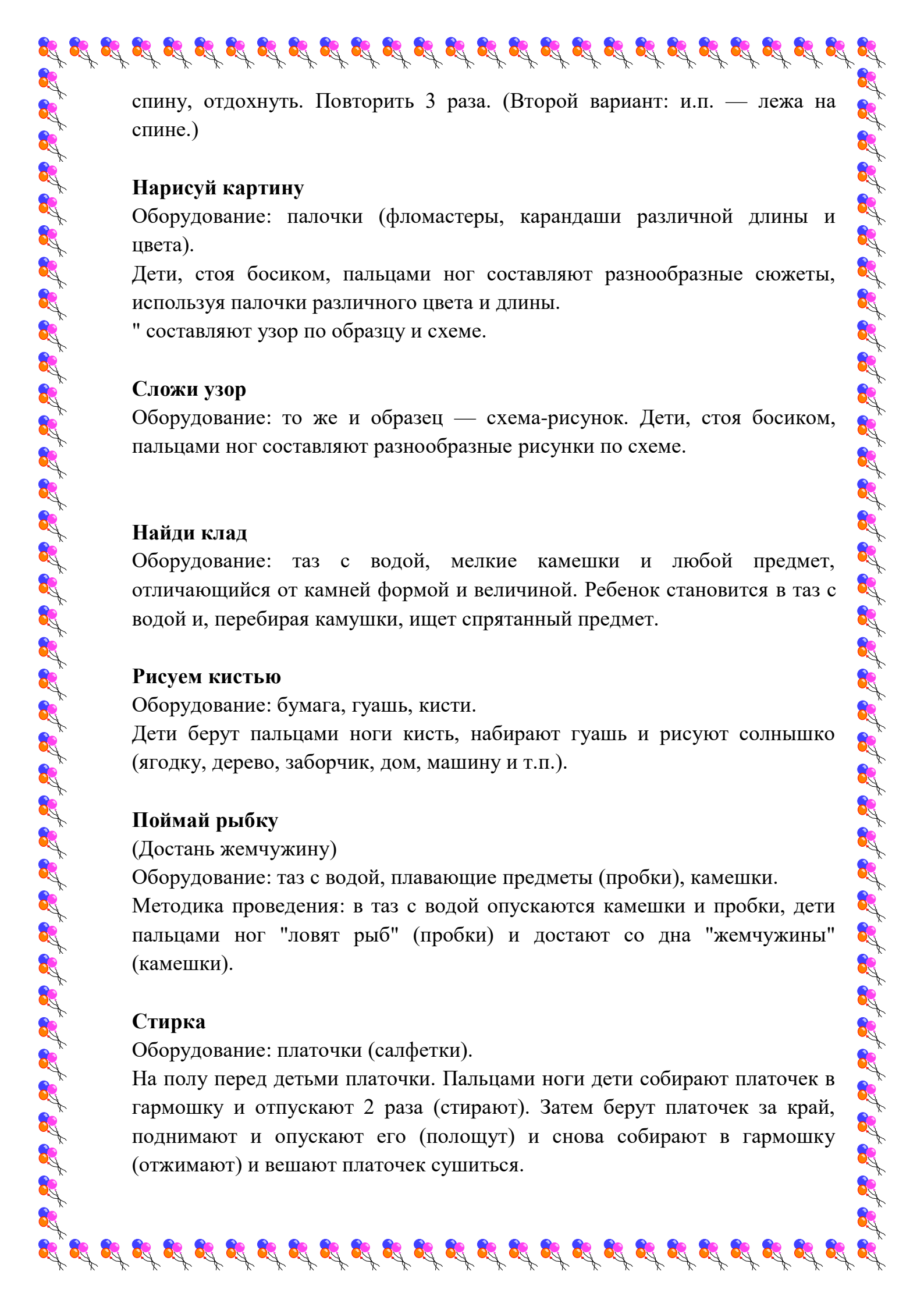
Ножницы

Цели: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

Давайте представим, что наши ножки — ножницы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз.

Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на



спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (Второй вариант: и.п. — лежа на спине.)

Нарисуй картину

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

" составляют узор по образцу и схеме.

Сложи узор

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок. Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные рисунки по схеме.

Найди клад

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

Рисуем кистью

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

Поймай рыбку

(Достань жемчужину)

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

Стирка

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

Муравейник

Передача палки ногами от одного ребенка другому (1 мин.)

Муравейник строить нужно,
За работу взялись дружно
Палочки передаем,
От работ не устаем.

Цапля

Цапля важно так шагает,
Выше ноги поднимает.
подниманием колена
Ну а ласточка стрелой
Полетела за другой.
Утка с боку на бок переваливается,
стоп
Ей ходить так очень нравится.
А веселые галки
палке
Ходят по палке –
Туда, сюда, обратно,
Очень им приятно!

Ходьба с высоким

Легкий бег

Ходьба на наружных краях

Ходьба по гимнастической

прямо и боком

Лягушки («Лягушата»)

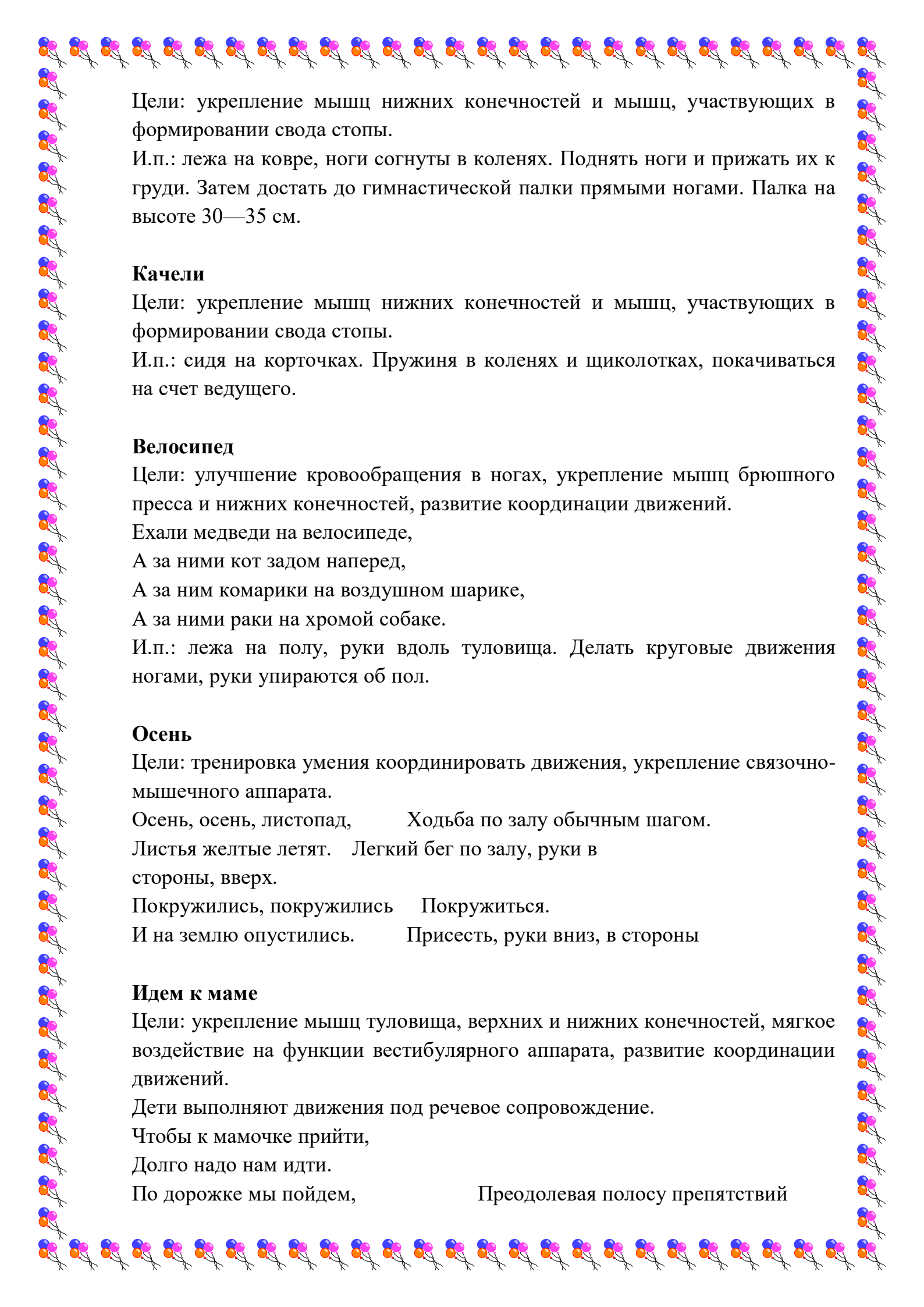
Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,
Есть свой дом у лягушат.
Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Скачут, не жалея ножки.

Достань палочку



Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: лежа на ковре, ноги согнуты в коленях. Поднять ноги и прижать их к груди. Затем достать до гимнастической палки прямыми ногами. Палка на высоте 30—35 см.

Качели

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: сидя на корточках. Пружина в коленях и щиколотках, покачиваться на счет ведущего.

Велосипед

Цели: улучшение кровообращения в ногах, укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей, развитие координации движений.

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот задом наперед,

А за ним комарики на воздушном шарике,

А за ними раки на хромой собаке.

И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища. Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол.

Осень

Цели: тренировка умения координировать движения, укрепление связочно-мышечного аппарата.

Осень, осень, листопад, Ходьба по залу обычным шагом.

Листья желтые летят. Легкий бег по залу, руки в стороны, вверх.

Покружились, покружились Покружиться.

И на землю опустились. Присесть, руки вниз, в стороны

Идем к маме

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

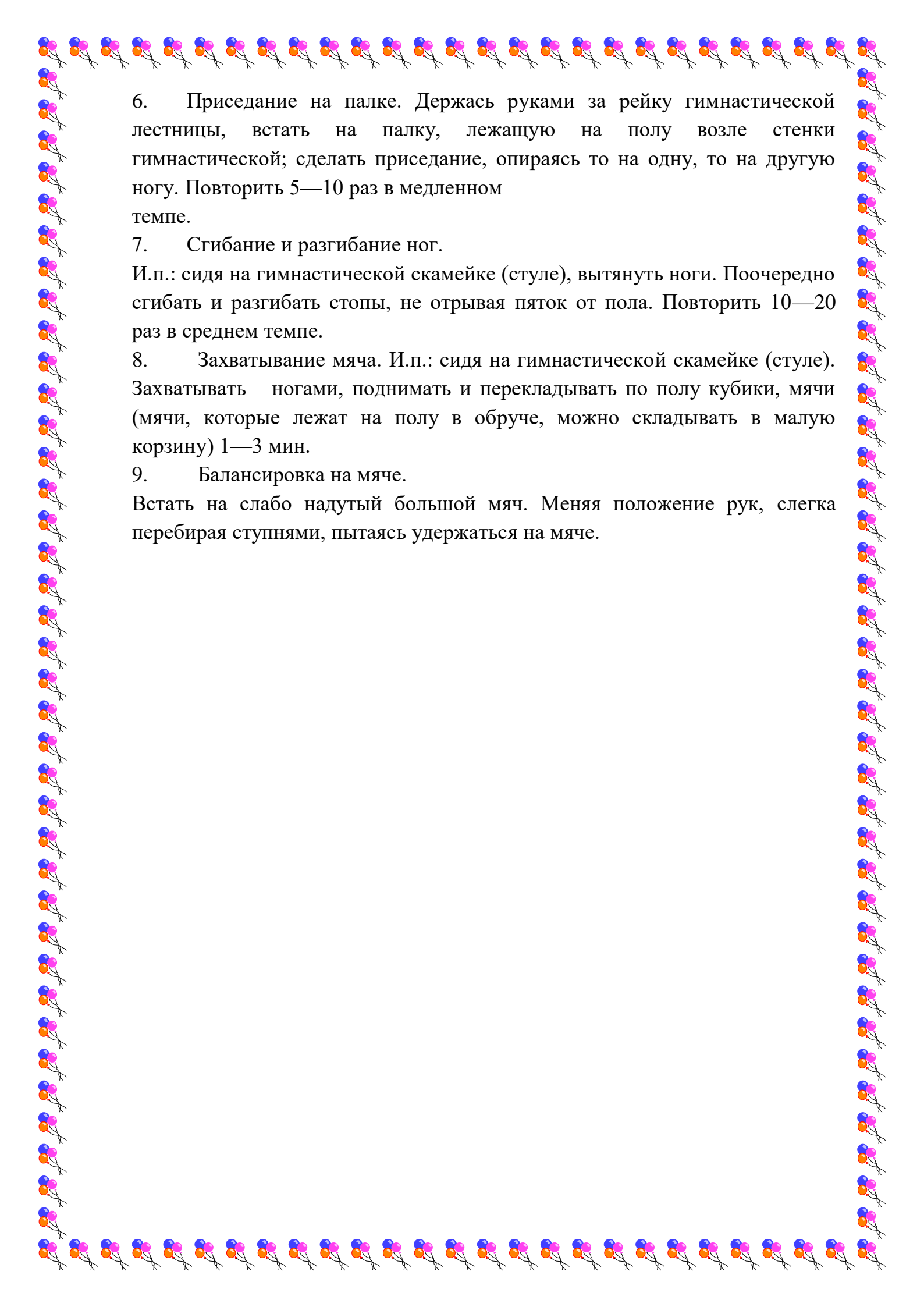
Дети выполняют движения под речевое сопровождение.

Чтобы к мамочке прийти,

Долго надо нам идти.

По дорожке мы пойдем,

Преодолевая полосу препятствий



6. Приседание на палке. Держась руками за рейку гимнастической лестницы, встать на палку, лежащую на полу возле стенки гимнастической; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу. Повторить 5—10 раз в медленном темпе.

7. Сгибание и разгибание ног.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), вытянуть ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола. Повторить 10—20 раз в среднем темпе.

8. Захватывание мяча. И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле). Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, мячи (мячи, которые лежат на полу в обруче, можно складывать в малую корзину) 1—3 мин.

9. Балансировка на мяче.

Встать на слабо надутый большой мяч. Меняя положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаться удержаться на мяче.