

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия у дошкольников

Выполнять упражнения дети могут совместно с родителями.

• 1- Набрать в тазик теплой воды, не превышающий 38 градусов и не ниже 36, можно добавить морскую соль. В таз опустить камни, лучше, если они будут различные по размеру. Ребенок должен опустить ноги в емкость с водой, поиграть с камнями. Перебирать их пальцами, перемещать с одного места в другой, после походить минут 5 по ним.

• 2- Ходьба босиком с чередованием движений: поднятие на носки, опускание на пятки. Можно попрыгать на носочках, сменять деятельность ходьбой на пятках. Такие простые движения стимулируют мышцы, позволяют укреплять ступни малыша;

• 3- Положить под ноги малыша маленький мячик с шипами. Он самостоятельно, без помощи взрослого, катает его от пятки к носку и в обратном направлении.

Каждое упражнение ребенку следует выполнять не более 5 раз. Проводить комплекс упражнений рекомендуется в утренние часы, когда ноги ребенка не устали.

«Качели»

На качелях, на качелях
Прямо в небо полетели
Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты покрепче держись!

И.п. – сидя на краю скамейки, прямые ноги вытянуты вперед, пятки стоят на полу.
1 – потянуть носки на себя («вверх»); 2 – потянуть носки к полу («вниз»).

«Хлопки»

Раньше хлопали ладошки
А теперь хлопают ножки .

И.п. – сидя на стуле, прямые ноги вытянуты вперед, пятки стоят на полу. стопы держим вместе. 1- носки развести в стороны, пятки вместе; 2 – носки вместе, соединить вместе суставы больших пальцев («похлопали»).

«Балет»

Пляшут ножки как в балете
Это могут наши дети
Ножки выставлять
На пальчиках стоять.

И.п. – сидя на стуле спина прямая упор руками о стул, прямые ноги вытянуты вперед. Подтянуть к себе ноги, удерживать стопы в вертикальном положении опираясь на пальцы. Вернуться в исходное положение, носки потянуть на себя.

«Паучок»

Ползет паучок по дорожке,
Быстро переставляет ножки.

Переступать по обручу (гимнастической палке, веревке) приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают обруч.

«Веселый ёжик»

Ёжик бегал по дорожке
Мы, массировали ножки.

И.п. стоя, руки на поясе, прокатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

«Художник»

Мы сегодня рисовать
Будем только ножками
Ножки станут выполнять
Замысел художника

И.п. стоя, руки на поясе, дети пальцами одной ноги «рисуют» на полу фигуры: кружок, квадрат, змейку и т.п., то же другой ногой.

«Раки»

Как раки пятятся назад
Нам не трудно показать.

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, отталкиваться подогнутыми пальцами ног и двигаться назад.

«Палочки»

Мы стоим, не унываем
Друг-другу палочки катаем.

И.п. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу правой ногой. То же левой ногой.

«Каток»

Вот какой у нас каток,
Для строительства дорог.
Чтоб разглаживать морщины
Лучше не найти машины

И.п. стоя, руки на поясе, одна нога стоит на гимнастической палке, палка по середине стопы: прокатывать палку вперед-назад, то же другой ногой.

«Пяточки»

Мы не нежимся в кровати
Вместе разминаем пятки.

И.п. стоя, руки на поясе, или держась за руки, лицом друг к другу, встать на пятки, носки направить к себе, опуститься на всю стопу.

«Гусеница»

Гусеница, гусеница
В шубке золотистой,
Отправляйся, гусеница,
Под листок тенистый.

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями.

«Барабанщик»

У меня есть барабан,
Он гремит как ураган!
Но когда его дарили,
Бить потише попросили.
А зачем его иметь,
Если просят не шуметь?!

И.п. сидя на стуле, ноги на полу, параллельно друг другу, пальцы поджаты, отбивать пальцами ног предложенный ритм одновременно двумя ногами или поочередно.

«Окно»

Я в открытое окно
Посмотрю на улицу

И.п. сидя на стуле, ноги стоят вместе в упоре на носки, 1-2 - удерживая ноги вместе развести икры «окно раскрыто», вернуться в и.п. «окно закрыто».

«Мельница»

Мелют зёрна жернова
Утром спозаранку
Будет пышный каравай,
Вкусные баранки.

И.п. сидя, ноги вытянуты вперед, упор на пятки: 1-2 положить ступни на пол влево, 3-4 вернуться в и.п., положить ступни на пол вправо (можно выполнять в разные стороны).