

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида "Аленький цветочек"

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия

ПОДГОТОВИЛ:
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО

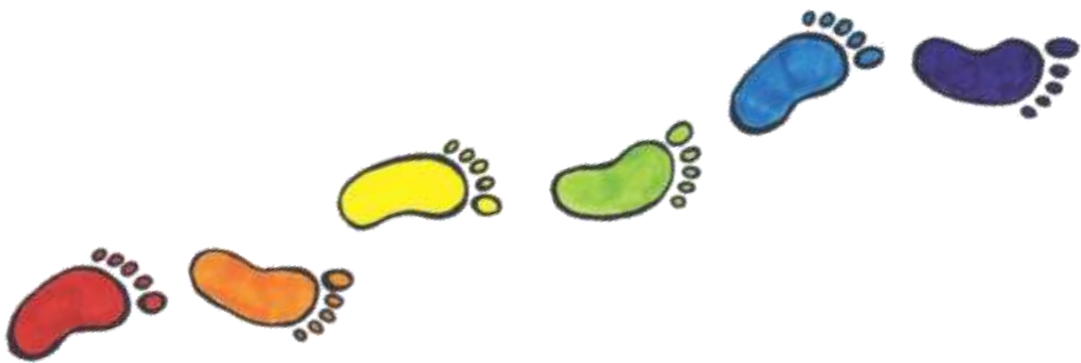
Упражнения из И.п. стоя

Стрелки в часиках живут.
И по кругу всё идут.
Сосчитают все минутки,
Дважды круг пройдут за сутки.

«Шли бараны по дороге»
Шли бараны по дороге,
Промочили в луже ноги
Раз, два, три, четыре, пять,
Стали ноги вытирать –
Кто платочком,
Кто тряпицей,
Кто дырявой рукавицей.

*Ходьба приставным шагом по
обручу, положенному на пол. 20 сек*

*Ходьба на носках.
Ходьба на пятках.
Приподниматься на носках в
соответствии со счетом.
Проводить правой стопой по внутренней
стороне голени левой ноги от стопы к
колену и обратно, ступня как бы
обхватывает голень. То же левой ногой.
6—8 раз.*



Упражнения из И.п. сидя на стуле

Жили у бабуся
Два весёлых гуся

Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.

Вытянули шеи,
У кого длиннее

Один серый,
Другой белый,
У кого длиннее.

Мыли гуся лапки
В луже у канавки.

Один серый,
Другой белый
Спрятались в канавке,

Вот кричит бабуся:
«Ой, попали гуся:

Один серый,
Другой белый —
Гуся мои, гуся!»

Выходили гуся,
Кланялись бабуся,

Один серый,
Другой белый —
Кланялись бабуся.

Поджимать и выпрямлять пальцы ног.

Приподнимать от пола поочередно носки и пятки.

Приподнимать над полом и одновременно разводить пятки в стороны.

Приподнимать над полом и одновременно разводить носки в стороны.

Вращать стопами в правую и левую сторону с небольшим усилием в сторону большого пальца.

Поджимать пальцы, держа ноги на внешнем крае стопы.

Разводить носки врозь, пятки вместе.

Разводить пятки врозь, носки вместе.

Поджимать и выпрямлять пальцы ног, продвигая стопу вперед не отрывая от пола.

Приподнимать от пола носки.

Упражнения из И.п. стоя, держась за спинку стула

Наши ножки с утра
Делают зарядку.
Вот так встанут на
носочки,
А потом на пятки

На носочках постоим
Вместе в даль все
поглядим,
Опускаемся на пятки —
Танцевать начнём в
присядку

Снова на носках стоим,
Вправо, влево поглядим.
Опускаемся на пятки,
Мы закончили зарядку

*Приподниматься на носках, с переносом
тяжести тела на пятки.
Повторить 8 – 10 раз.*

*Приподниматься на носках с
одновременным разведением пяток
Приседания, на полной стопе.
Повторить 8 – 10 раз.*

*Приподниматься на носках,
Опускаться на всю стопу.
Повторить 8 – 10 раз.*

Соревновательная игра «Каракатица»

Цель: Быстро пробежать от старта до финиша, перекатывая стопами массажный мячик или гимнастическую палку.

Содержание: Участник принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. По сигналу воспитателя «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до ориентира, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать мячик.

