КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ноябрь

КОМПЛЕКС № 1 «КОТЯТА»

1. "Котята идут мимо спящего пса"

И.п. стоя на носках, руки внизу

Ходьба на носках.

Примечание: для создания у детей игровой мотивации в определенном месте зала ставят ориентир - большую игрушечную собаку. Проходя мимо собаки-ориентира, дети стараются еще выше подняться на носки, и жестом (поднося указательный палец к губам) показывают друг Другу - "Тише!

2. «Котята греют на солнышке лапки" И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнуть вперед правую стопу

2-и.п.

3-4 - то же левой

3. «Лапки замерзли"

И.п. - то же

Поочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот.

4. "Лапки танцуют"

И.п. то же

1 - носки в стороны, пятки вместе

2-и.п.

3 - пятки в стороны, носки вместе

4 - и.п.

5. Котята показывают ноготочки"

И.п. - сидя, согнув ноги, пальцы ног согнуты, руки в упоре сзади

1 - разгибая правую вперед, растопырить пальцы (^показали коготочки")

2 и.п. ("спрятали ноготочки9^ 3-4-то же левой

6. ^Котята бегают по лужам"

И.п. о.с. Ходьба по водно-солевой дорожке.

КОМПЛЕКС № 2 "УТЯТА"

1. "Утята шагают к реке"

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

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. то же

1-2 - поднимая внутренние своды опереться

на наружные края стоп 3-4 - и.н.

3. "Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. "Утка крякает

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны

("клюв открылся"), произнести "кря-кря" 3-4 - и.п.

5. "Утята учатся плавать" И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнуть правую стопу вперед

2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

Декабрь

КОМПЛЕКС № 3 «ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД»

1. "Танцующий верблюд"

И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

2. "Забавный медвежонок"

И. п. - стоя на наружных краях стоп, руки на пояс Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки во­внутрь ( "по-медвежьи ").

3. "Смеющийся сурок"

И.п. ~ стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, кисти направлены 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 - выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись на носках

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

1-2-встать

3-4 - стойка ноги скрестно на наружных краях стоп

5-6 - сесть

7-8 - и.п., сохранять положение правильной осанки

6. «Резвые зайчата»

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс 1-16 - подскоки на носках (пятки вместе)

КОМПЛЕКС № 4 "МАТРЕШКИ"

1. "Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс

1 - правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой

2. «Красные сапожки, резвые ножки»

И.п. то же

1 - правую вперед-в сторону на пятку

2 - правую на носок

3 - правую на пятку

4 - с притопом приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой

3. «Танец каблучков»

И.п. - то же 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку,

руки в стороны ладонями вверх 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок,

полуприсед, руки на пояс

4. «Гармошка»

И.п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо

2 -- опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь

3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п.

5-8 - то же, что 1-4

1-8 - то же, передвигаясь влево

5. "Елочка"

И.и. ~ то же

1 - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

3-8 ~ продолжать передвигаться таким образом вправо

1-8-то же влево

6. «Присядка»

И.п. - то же

1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх

2 ~ и.п.

3 - правую в сторону на пятку

4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с другой ноги

7. "Шаг с припаданием" И.п. - стоя на правой, левую в сторону книзу, руки на пояс

1 - шаг левой в сторону с носка перекатом на всю стопу в полуприсед

2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону-книзу

3-4 - то же, что на счет 1-2

То же в другую сторону.

Январь

КОМПЛЕКС № 5 "КОРОЛЕВСТВО ПТИЦ"

1. "Пингвины"

И.п. - стоя ноги вместе, руки внизу, кисти согнуть

1 - не отрывая пятку, носок правой в сторону

2 - то же левой

3-6 - стоять, опираясь на наружный край стоп

7 ~ не отрывая пятку, носок правой в и.п.

8 - то же левой

2. "Попугай"

И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки к плечам

1 - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

3-8 - продолжать передвигаться таким образом вправо

(^попугай ходит по веточке")

1-8-то же влево

3. «Фламинго»

И. п. - стоя ноги вместе, руки в стороны

1 - согнуть правую вперед, стопа согнута, пальцы стопы согнуты и сжаты

2-3 - держать

4 - и.п.

5-8 - то же с другой ноги

4. «Журавли»

И.п. - стоя ноги вместе, руки внизу

1 - поднимаясь на носки, взмах руками в стороны-вверх

2 - опускаясь на пятки, взмах руками вниз, и.п.

3-4 - то же, что на 1-2

То же поднимаясь на носок одной, сгибая другую вперед.

5. "Цапля" И.п. - стоя на носках, руки внизу

Ходьба на носках, высоко поднимая колени, со взмахами рук вверх-вниз, имитируя движения крыльев птиц.

6. «Пеликан идет к воде»

И.п. - присед на носках, руки на коленях

Ходьба в приседе на носках.

КОМПЛЕКС № 6 (с гимнастической палкой)

1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же

1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 - держать

7-8 - и.п.

3. И.п. -то же

1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног об пол

3-4 - и.п.

4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стоп, придерживая хватом двумя руками за верхний конец Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

5. И.п. -то же Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

6. И.п. - стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

Примечание: лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

Февраль

КОМПЛЕКС№7

(с мячом)

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же

Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. - тоже

Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1-2 ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 - й.п.

5. И.п. - сидя ноги врозь, мяч внутри на полу у носка правой

Движением носка внутрь одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

Примечание: рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 с

КОМПЛЕКС № 8 (со скакалкой)

1. И.п. - о.с., скакалка на полу, расправленная по всей длине Разновидности ходьбы по скакалке, стараясь сохранять равновесие и не наступать на пол: ставя пятку одной перед носком другой; разворачивая носки в стороны, скакалка под серединой стоп ("елочка'); разворачивая пятки в стороны, скакалка под серединой стоп; приставными шагами вправо и влево.

2. И.п. - скакалка на полу, расправленная по всей длине, стоя ноги врозь на скакалке, стопы параллельно (скакалка под серединой стоп) Перекаты с пяток на носки обратно.

3. И.п. - сидя согнув ноги врозь, стопы параллельно, на скакалке, лежащей расправленной па полу Захватывая скакалку пальцами ног, приподнимать ее вверх и снова опускать на пол.

4. И.п. - то же. Собирать и расправлять скакалку пальцами ног.

5. И.п. - стоя ноги вместе, скакалка хватом двумя руками за концы впереди

1-2 - поднимая носки с опорой на пятки, перевести скакалку под стопы

3-4 - поднимаясь на носки, перевести скакалку назад

5-6 - опускаясь на всю стону, стойка ноги вместе, скакалка сзади

7-8 - перемах скакалки через голову вперед, и.п.

6. И.п. - скакалка на полу, расправленная по всей длине, стоя ноги врозь на скакалке, стопы параллельно (скакалка под серединой стоп)

Легкие подскоки на месте и с небольшим продвижением вправо-влево по скакалке.

Примечание: рекомендуется использовать веревочные скакалки, концы которой обматываются изоляционной лентой; длина скакалки должна соответствовать росту упражняющегося: ребенок встает на скакалку, ноги на ширине стопы (продольно) и натягивает ее кверху, при этом концы скакалки должны касаться подмышечных впадин.

Март

КОМПЛЕКС № 9 (с обручем)

1. И.п. - стоя ноги вместе, обруч на полу, руки на пояс Ходьба по обручу приставным шаг ом вправо и влево, обруч под серединой стоп, обхватывая края обруча пальцами стоп; то же, но пятки на обруче, а носки на полу; то же, но носки на обруче, а пятки на полу.

2. И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно на обруче, лежащем на полу, руки на пояс 1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими край обруча

3-4 - и.п.

3. И.п. - то же

1-2-полуприсед

3-4 - и.п.

4. И.п. - то же

1-2 - присед

3-4 - и.п.

5. И.п. - стоя ноги вместе, обруч впереди вертикально на полу, хватом двумя руками снаружи за верхний край

1-2 ~ поднимая носки с опорой на пятки, перевести обруч под стопы

3-4 - вставая на носки, перевести обруч назад за пятки

5-6 - опуститься на всю стопу (стоять в обруче, обруч наклонно)

7-8 - поворачивая обруч, перевести его через голову, и.п.

КОМПЛЕКС № 10

Исходное положение - сидя на стуле.

• Сгибать - разгибать пальцы ног

• Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.

• Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.

• С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).

• Соединить подошвы стоп (колени прямые).

• Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.

• Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.

• Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.

• Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.

• Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)

• Пальцами ног собрать кусок ткани.

• Катать ногой овальные и круглые предметы.