

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебёдушка»**



Упражнения для профилактики плоскостопия

**Подготовил инструктор по физической культуре
С.В. Алексеева**



Упражнения для профилактики плоскостопия

(стихи для упражнений написаны С.В. Силантьевой)



«Ежик»

И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) —

Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой.

«Лягушата»

И.п. — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе). Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги). Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!



«Переложи платок!»

И.п. — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (Медленно перенести его к левой ноге)

Я несу платок, не сплю. Коврик я не зацеплю. Выполнить то же другой ногой

«Йог»



И.п. — сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели. Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх). И о чем-то все мечтали. Повторить упражнение, сменив ноги.

«Нарисуй ногами!»



И.п. — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.

Нарисуем мы ногами, как художники, руками. (*Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.*)

Это высший класс! Получается у нас.

«Гармошка»

И.п. — то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой.

Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку.)

Разглажу быстро стопой.

И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край.)

«На водопой»

Дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят:

Жарким днем лесной тропой (обычная ходьба)

Звери шли на водопой. За мамой-слонихой

Топал слоненок. (Ходьба широким шагом.) За мамой-лисицей

Крался лисенок. (Ходьба на носках.) За мамой ежихой

Катился ежонок. (Ходьба на пятках.) За мамой-медведицей

Шел медвежонок. (Ходьба на внешних сторонах стоп.)

(А. Екимцев)

«Собери ногами!»

По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.

Захватчу предмет стопой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним слежу,

И в коробку положу.



1) Упражнение «Окно».



5) Упражнение «Маляр».



2) Упражнение «Каток»



6) Упражнение «Мельница».



3) Упражнение «Разбойник».



7) Упражнение «Барабанщик».



4) Упражнение «Гусеница».



8) Упражнение «Ходжение на пятках».