

**Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста.**

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

**Игровое упражнение «Поймай мячик».**

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочередно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

**Игровое упражнение «Сложи фигуру».**

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

**Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».**

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

**Игровое упражнение «Башенка».**

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

**Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).**

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

**Игровое упражнение «Соберём урожай».**

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

**Игровое упражнение «Уберём игрушки»**

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

**Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».**

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

**Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».**

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

**Игровое упражнение «Снежки».**

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

**Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».**

Оборудование: палочки дл. 20 см

Выполнение: дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.

***Эстафета "Загрузи машину"***

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.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

### ***Эстафета "Построим лесенку"***

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.

### ***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.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

### ***Игра-имитация "Перейди вброд"***

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

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

### ***"Нарисуй картину"***

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

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

### ***"Сложи узор"***

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

### ***"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"***

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

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

### ***"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.

### ***"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.

## **Комплекс упражнений при плоскостопии**

**в исходном положении (И. П.) сидя с выпрямленными ногами:**

1. Колени и пятки соединены, правая стопа сильно разогнута; подвести передний отдел левой стопы под подошву правой, затем повторить упражнение, поменяв ноги.
2. Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.

И.П. - сидя на стуле:

3. Сгибать пальцы стоп.
4. Приведение стоп внутрь.
5. Кружение стопами внутрь.
6. Обеими стопами захватить и приподнять мяч (волейбольный или набивной).

7. Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш.
  8. Пальцами ног захватывать и приподнимать губку.
  9. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик.
  10. И.П. - стоя на носках, стопы параллельно. Перейти на наружный край стопы и вернуться в И.П.
  11. Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы.
  12. Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы.
  13. Ходьба по бревну боком.
- Предлагаемые упражнения можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, как в специально-организованной деятельности, так и в самостоятельной двигательной деятельности воспитанников.*

### **Комплекс №1**

1. И.п.- стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.
2. И.п.- сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. И. п.- сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. И.п.- сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.
10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

### **Комплекс №2**

1. Ходьба по коврику с пуговицами.
2. Сидя на стуле, катаем палку ступней.
3. Ходьба по толстой веревке- «змее».
4. Катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч.
5. Подпрыгивание на пальчиках (осторожно).
6. Сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек.
7. Захватываем пальцами ног карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

### **Комплекс №3**

Упражнения выполняются сидя на стуле:

1. Выполняем стопами круговые движения.
2. Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.
3. Сгибание-разгибание пальцев ног.
4. Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.
5. Соединяем подошвы (колени не согнуты).
6. Большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги.

7. Отрываем от пола носки, пятки поочередно.
8. Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.
9. Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.
10. Катаем подошвой различные овальные предметы.

#### **Комплекс №4**

Упражнения выполняются во время ходьбы.

1. Ходьба на носочках.
2. Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно.
3. Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд.
4. Приседание, не отрывая от пола пятки.
5. Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

#### **Комплекс №5**

Упражнения выполняются из и.п.- сидя на стуле:

1. Поджимание пальцев ног- 5 раз.
2. Приподнимание ступни на себя -5 раз.( пятки от пола не отрывать и наоборот).
3. Поочередное поднятие больших пальцев ног. -5 раз.
4. Ступни разверните внутрь, пятки прижаты к полу, поочередно поднимать каждый палец. Повторить- 5 раз.
5. И.п.- сидя на стуле, одну ногу поставить на пол, другую на мяч. Ногами попеременно, перекачивать мяч в разные стороны- 5 раз.
6. Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх — вниз -5 раз.

#### **Комплекс №6**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «**Здравствуйте – до свидания**» - совершать движения стопами от себя/ на себя.
2. «**Поклонились**»- согнуть и разогнуть пальцы ног.
3. «**Большой палец поссорился**»- двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.
4. «**Поссорились, помирились**»- развести носки ног в стороны, свести вместе.  
И.П. сидя на коврике, руки в упоре сзади.
5. «**Ёжи**»- стопа опирается на массажный мячик. Перекачивать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).
6. «**Подними платки**»- около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).
7. «**Растяни ленточку**»- около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).
8. «**Нарисуй фигуру**»- пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П).

И.П. стоя.

9. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).
10. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.
11. Ходьба на внешней стороне стопы.

#### **Комплекс №7**

1. Ходьба на носках, не сгибая ног, руки за головой, туловище прямо- 1-3 мин.

2. «**Мишка косолапый**» ходьба на внешних сторонах стоп, руки на поясе, туловище прямо- 2-5 мин.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости (по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см).- по 5-8 раз вверх и вниз.
4. Ходьба по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, руки в стороны- 10-12 раз.
5. Ходьба по гимнастической палке правым и левым боком приставными шагами - 10-12 раз.
6. Приседание на палке, держась за гимнастическую стенку - 8-12 раз.

### **Комплекс №8**

Упражнения выполняются в И. п.- лежа на спине:

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп.
2. Согнуть ноги, опереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений расслабление.
3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же сменив положение ног.
6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, «охватывая» голень. То же другой ногой.

### **Комплекс №9**

Упражнения выполняются в исходном положении сидя:

1. Ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно.
2. Тыльное сгибание стоп одновременно и поочередно.
3. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
4. Ноги прямые. Сгибание и разгибание стоп.
5. Положить одну ногу стопой на колено другой ноги. Круговые движения стопой в обе стороны. То же другой ногой.
6. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другое место. То же другой ногой.
7. И.п.- сидя, развести колени и подтянуть стопы до полного соприкосновения подошвенными поверхностями.

### **Комплекс №10**

Упражнения выполняются в исходном положении стоя:

1. Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. Подниматься на носках одновременно и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорной на пятки одновременно и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.
2. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
3. Стопы параллельны. Перекат на наружные края стопы и обратно.
4. Пятки вместе, носки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.
5. Стопы параллельны, руки на пояс. Поочередное поднимание пяток.
6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

