

Подготовил инструктор по физической культуре:
Алексеева С.В.



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!



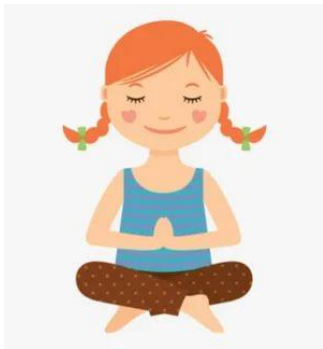
«Переложит платок!»

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. Слово 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 несусь за ним слежу,

И в коробку положу.

