

Упражнения для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста

Инструктор по ФК:

Шматкова Е.Н.

Упражнения с мячами:

Катание мяча, сдавливание, поднимание, отбивание и переключивание мяча.

Если упражнение для детей оказалось сложным, сначала его выполняем руками (это обычно когда упражнение выполняется первый раз). Для работы использовались мячи разного диаметра, плотности, разной поверхности.

Рекомендуемые упражнения:

с малым мячом

«Со снежками»

1. Ходьба с мячом, зажатый в ступнях ног.

2. Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.

3. И.п. - сидя на полу, мяч в ступнях ног.

Бросать и ловить мяч ступнями невысоко. Руками стараться не касаться.

4. И.п. - сидя на скамейке

«Катайте мяч» - поочередно каждой ногой.

5. И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.

6. Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях ног.

7. И.п. - сидя, ноги врозь.

Перекатывать мяч стопой ног к другой ноге. Руками не помогать.

С большим мячом

1. «Мюнхаузен на луне». Ходить, зажав мяч в коленях ног.

2. «Играйте мячом ногами».

И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.

3. «Пингвин с мячом».

Прыжки с набивным мячом, зажатый в стопах ног.

4. «Футбол в ворота».

Ведение мяча ногой в прямом направлении и затем попадание в ворота.

5. Ведение мяча ногой между предметами.

6. «Футбол в парах».

Передача мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги.

7. Стоя на набивном мяче, руки на поясе или за спину:

а) медленный перекал стоп на наружные края стоп;

б) стоя на одной ноге, медленно поднимать другую и удерживать равновесие.

Упражнения с карандашом:

Первый раз каждое упражнение выполняется рукой (правой), а потом выполняется ногой (правой). Для выполнения упражнений использовались два вида карандашей (круглый и ребристый). Катание карандаша от пятки до пальчиков ноги и обратно. Захват поперек лежащего карандаша пальчиками ноги с помощью рук. Захват карандаша горизонтально лежащего пальчиками ноги с помощью рук и без помощи рук. Рисование (горизонтальные, вертикальные полосы, круги, лесенка, солнышко). Горизонтальные полосы и круги рисуют не отрывая пятки от пола (усложненный вариант). При захвате карандаша всеми пальцами ног рисование производится внешней и внутренней стороной стопы. Карандаши для работы используются круглые и ребристые (можно фломастеры).

Рекомендуемые упражнения:

«Юные художники»

Воспитатель загадывает загадки, а дети сидя на скамейке, перед которой лежит лист бумаги и карандаш, рисуют отгадки, зажав карандаш в пальцах ног.

Бабка деда до обеда
Заставляла рисовать
Ведь в красивую посуду
Щи приятней наливать (тарелка)

Белый, белый пароход
Над деревнями плывет.
Если станет синим-синим,
Разразится ливнем (облако)

Ну-ка, кто у вас ответит:
Не огонь, а больно жжет,
Не фонарь, а ярко светит,
И не пекарь, а печет (солнце)

Вот и улица, и дом,
И труба на доме том.
Вот и мама у порога,
А ведет к нему ... (дорога)

Массажные дорожки разных типов:

Использовались следующие дорожки:

- из пластмассовых палочек
- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)
- из пробок от бутылок (пластиковых)
- из теннисных мячей
- ребристая дорожка (деревянная)
- комбинированная (березовые бревнышки, ребристая покрытая искусственным мехом)
- травка (искусственное покрытие для футбольного поля)

Дорожки использовались как самостоятельное упражнение, так же дополнительно в полосах препятствий. Очередность дорожек меняется как количество так и очередность их расположения.

Упражнения в ходьбе (для стопы):

- Ходьба на носках (с различным положением рук);
- Ходьба на пятках (с различным положением рук);
- Ходьба по прямой дорожке (обратить внимание, что стопа ставиться прямо по линии);
- Ходьба «елочкой» (пятка ставиться на линию, а носок отводится в сторону);
- ходьба на внешнем своде стопы (ставиться прямо по линии);
- Упражнения для укрепления мышц голени (ходьба в приседе, полуприседе)

Упражнение для укрепления мышц голени и стопы:

- упражнения у гимнастической стенке
- упражнения в положении сидя
- упражнения в положении стоя

- упражнения в положении стоя с предметами (гантели вес 200гр.; мягкие игрушки и т.д.)

Рекомендуемые упражнения :

1. «Танцующий верблюд»

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (*носки от пола не отрывать*).

2. «Забавный медвежонок»

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с *продвижением вперед-назад, вправо-влево*. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти натравлены 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 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись;

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. **6.«Дождь»**

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет.

И.п. - сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

7. «Радуга»

Крашеное коромысло над рекой повисло.

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

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

« Медвежонок»

1-2 - встать;

3-4 - стойка: ноги скреплены, опираются на наружные края стоп;

5-6 - сесть;

7-8 - вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

6. «Резвые зайчата»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).