Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба на носках с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверху, за спиной, за головой) (2-3 раза в медленном темпе). Расстояние между ступнями 20с

2. Ходьба босиком на носках по песку или мелкой гальке на площадке длиной 20-25 см (1-2 раза в медленном темпе).

3. Ходьба на наружном крае стоп (10-15 см).

4. Ходьба по канату (2-3 раза в медленном темпе).

5. Ходьба по гимнастической палке, положенной на пол.

6. Ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног.

7. Перекаты с пяток на носки, стоя серединой стопы на гимнастической палке (20 с)

8. Ходьба боком (левым и правым) по гимнастической скамейке, обхватывая ее края сводами стоп (1-2 раза в медленном темпе)

9. Прыжки на носках со скакалкой (10-15 раз).

10. Сгибание и разгибание пальцев ног в положении сидя.

11. Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (2-3 раза).

Упражнения для коррекции плоскостопия

1. Упражнения без предметов.
   * Перекаты с носков на стопы.
   * Потерание одной стопой другой.
   * Сгибание и разгибание пальцев ног (сидя, лежа).
   * Поворачивание стопы вперед – назад, влево – вправо.
   * Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот (тяжесть тела переносить в разные часть стопы).
   * Ходьба на носках, на пятках и наружных сторонах стопы.
   * Широкий шаг с глубоким перекатом с носка на пятку.
   * Поскоки, прыжки на месте и с передвижением.
   * Ходьба по песку, по круглому щебню, по дорожке – массажеру.
2. Упражнение с предметами
   * Захват предметов пальцами ног, удерживание и отбрасывание их.
   * Перекатывание стопой маленького набивного мяча, мешочка с песком и других предметов в различных направлениях.
   * Перекатывание стопой палки, захват ее пальцами, стараясь ногами поставить вертикально.

План занятия по коррекции плоскостопия

1. Ходьба на носках.
2. Прыжки со скакалкой на одной и обеих ногах.
3. Упражнения.
   * «Каток» - сидя на стуле, катать мяч, скакалку сначала одной, затем другой ногой.
   * «Буксир» - сидя на полу, ноги согнуть, пятки плотно прижать к полу и не отрывать от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги подтащить под пятки разложенную по полу салфетку, на которой лежит какой – нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
   * «Маляр» - сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги провести по подъему другой (от большого пальца к колену), повторить 3-4 раза.
   * «Сборщик» - сидя с согнутыми коленями, собрать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу и сложить их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Затем без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую.
   * «Художник» - сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
   * «Гусеница» - сидя на полу с согнутыми коленями, сгибая пальцы ног, подтягивать пятки вперед (пятки прижимать к пальцам) до выпрямления ног. Пальцы расправить и движение повторить (имитация движения гусеницы). Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.
   * «Кораблик» - сидя на полу с согнутыми коленями, прижимая, подошвы ног друг к другу, постепенно выпрямить колени. Придать ступням форму кораблика.
   * «Дворник» - сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол на расстоянии 20 см. Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.
   * «Мельница» - сидя на полу, ноги выпрямить. Описывать ступнями круги в разных направлениях.
   * «Автоматическая дверь» - стоя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.
   * «Балерина». – сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики ( пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед¸ пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Затем шажками пошагать, «рисуя различные фигуры» - солнышко, елочку, домик.
   * «Шалаш». Стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки и пяточками, прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш».
   * «Веселые прыжки» - сидя, ноги полотно прижаты друг к другу. Подняв ноги, перенести их через лежащий на полу брусок высотой 15 – 20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в и.п.
   * «Носильщик» - подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в и.п. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в и.п.
   * «Прогулка по лианам» - детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки серединой стопы.

Сидя на полу, стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник).

SL01395_