

Профилактика плоскостопия

Игровые упражнения для дошкольников по профилактике плоскостопия:



- 1 - зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его;
- 2 - сидя на полу, зажать ступнями мяч, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ноги;
- 3 - положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову;
- 4 - поднять пальцами ног с пола носовой платок; поднять ногами мяч;
- 5 - вращать на полу мяч ногой;
- 6 - сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши;
- 7 - подскоки на одной ноге, на цыпочках; в пальцах другой ноги зажат платок;
- 8 - ходьба попеременно на носках и пятках.

«Качели»

Ребенок сидит на стуле или гимнастической скамейке, вытянув ноги и опираясь пятками в пол. При слове «вверх» тянет носки ног на себя. Затем опускает при слове «вниз» к полу.

«Хлопки»

Ребенок сидит на скамейке. Носки ног нужно развести в стороны, пятки вместе. Потом соединить, выполняя своеобразные хлопки.

«Балет»

Ребенок, сидит на стуле, опираясь руками на стул. Ноги вытянуты вперед. Согнуть ноги в коленях, с опорой на пальцы ног. Затем возвращается в исходное положение, направляя носки на себя.

«Барабанщик»

Поджать пальцы ног и, сидя на гимнастической скамейке, отбивать ритм стишка пальцами:

Есть у Миши барабан,
Загремел, как ураган.
Но его когда дарили,
То потише попросили.
Но зачем тогда он есть,
Если им нельзя греметь?

«Паучок»

Ребенок переступает по обручу или палке, приставным шагом. При этом он обхватывает гимнастический снаряд пальцами ног.

«Веселый ежик»

Ребенок катает массажный мяч от носка к пятке из положения стоя или сидя, меняя ноги.

«Художник»

Ребенок стоит, держа руки на поясе. Он рисует ножками на полу фигуры – круги, квадраты.

«Пяточки»

Встать на пятки, подняв носочки. Затем опуститься на стопу.

«Маляр»

Ребенок лежит на спине и водит одной стопой по другой.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Инструктор по физической культуре: Арабаджи Мария Николаевна