

Подготовила  
Инструктор по ФК:  
Волошенко Е.С.

## Зарядка по профилактике плоскостопия в домашних условиях



- Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения. Тесные носки и ползунки недопустимы. Нежелательно детям до года надевать ботинки.
- Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.
- У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.

чивый каблук.

- Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.
- Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагайте ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте), бревну, доске, веревке.
- Полезно ходить босиком по различным поверхностям.

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

**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. (5-6 раз.)

#### **2. "Поклонились"**

Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8-10 раз.)

### **3. "Большой палец поспорил со своими братьями".**

Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. (3-4 раза.) Если не получается, можно помочь руками.

### **4. "Пальчики поспорились, помирились"**

Развести носки ног в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)

### **5. "Пяточки поспорились, помирились"**

Развести пятки в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)

### **6. "Гусеница пошла гулять"**

Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы. (2-3 раза.)

### **7. "Кружки"**

Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу. (5-6 раз.)

**И.п.:** сидя на коврик, руки в упоре сзади.

### **8. "Ежик"**

Стопа опирается на массажный мячик.

Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8-10 раз каждой стопой.)

### **8а. "Перенеси мяч ногами"**

Массажный мячик лежит около ног справа.

Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: "Перекладываю мяч налево".

Сделать то же упражнение в обратном направлении. (4-6 раз.)

### **8б. "Покажи ежику солнце"**

Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1-3, опустить. (8-10 раз.)

### **9. "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.)



## **10. "Растяни ленточку"**

Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3-4 раза.)

## **10а. "Спрячь ленточку в домик"**

Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

## **11. "Нарисуй фигуру"**

Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, Г, К, Л, П). **И.п.:** стоя.

## **12. Ходьба на носках с разным положением рук** (вверх, в стороны, на плечах).

## **13. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.**

## **14. "Мишка косолапый"**

Ходьба на внешней стороне стопы.

## **15. "Отправляемся в поход"**

Ходьба с выполнением различных движений, например "как цапля": высоко поднимая колени, руки в стороны, приговаривая:

**Я цапля, цапля, цапля.**

**Хожу, хожу, хожу.**

**На всех подружек сверху**

**Смотрю, смотрю, смотрю.**

**И.п.:** сидя на коврикe.

## **16. "Султан"**

Сеть "по-турецки" (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол), приговаривая:

**Я султан, я султан,**

**Посмотри на мой кафтан.**

Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут это делать самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

## **17. Ходьба по массажной дорожке:**

а) по ребристой поверхности с узкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке;

б) по мягкой поверхности - прыгать на носках;

в) по колючей поверхности - переступать с пятки на носок;

г) по ребристой поверхности с широкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке.



**18. Ходьба по гимнастическому бревну** (высота от пола 5 см)

**19. Ходьба по ребристой деревянной поверхности**

**20. Ходьба по мягкому модулю ("гусенице")**

