



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА





Плоскостопие – это уплощение свода стопы, которое может быть вызвано различными факторами: наследственностью, неправильным внутриутробным развитием, осложнением после различного вида травм, нарушением кальциево-фосфорного обмена, а также избытком или, наоборот, недостатком нагрузки на стопы.

КОМПЛЕКСЫ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ И
КОРРЕКЦИИ
ПЛОСКОСТОПИЯ У
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА

КОМПЛЕКС № 1 «КОТЯТА»

1. "Котята идут мимо спящего пса"

И.п. стоя на носках, руки внизу
Ходьба на носках.

3. «Лапки замерзли»

И.п. - то же
Поочередно потирать правой
стопой левую голень и наоборот.

2. «Котята греют на солнышке лапки»

И.п. - сидя, руки в упоре сзади,
носки натянуть
1 - согнуть вперед правую стопу
2-и.п.
3-4 - то же левой

4. "Лапки танцуют"

И.п. то же
1 - носки в стороны, пятки
вместе
2-и.п.
3 - пятки в стороны, носки
вместе
4 - и.п.

КОМПЛЕКС № 2

"УТЯТА"

1. "Утята шагают к реке"

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади
Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. то же
1-2 - поднимая внутренние своды опереться на наружные края стоп
3-4 - и.н.

3. "Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же
Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

5. "Утята учатся плавать"

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть
1 - согнуть правую стопу вперед
2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

КОМПЛЕКС № 3 "ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД»

1. *"Танцующий верблюд"*

И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу
Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

3. *"Смеющийся сурок"*

И.п. ~ стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз
1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться
3-4 - и.п.

2. *"Забавный медвежонок"*

И. п. - стоя на наружных краях стоп, руки на пояс
Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки во внутрь
(*"по-медвежьи "*).

4. *"Тигренок потягивается"*

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди
1-2 - выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись на носках
3-4 - и.п.

КОМПЛЕКС № 4 (с гимнастической палкой)

1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп. Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. - то же
1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног об пол
3-4 - и.п.

2. И.п. - то же
1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку
3-6 - держать
7-8 - и.п.

4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стоп, придерживая хватом двумя руками за верхний конец. Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

КОМПЛЕКС №5

(с мячом)

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же
Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. – тоже.
Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1-2 ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 – и .п.

Примечание: рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см



Ходьба по массажным коврикам



