



## 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





