

**МАДОУ № 26**

**Игры и упражнения  
для профилактики плоскостопия  
у детей дошкольного возраста**

**Кемерово – 2020**

Основная причина плоскостопия – слабые мышцы и связки голени. Для того чтобы укрепить мышцы стоп и мышечно-связочный аппарат стоп и голеней, нужно регулярно выполнять упражнения для правильного формирования свода стопы.



Основным средством профилактики плоскостопия у детей раннего и дошкольного возраста является гимнастика для стоп. Она также благотворно влияет и на общее укрепление организма ребенка. Гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует навык правильной осанки. Физические упражнения, входящие в комплекс гимнастики оказывают хорошее вспомогательное воздействие, улучшают кровоснабжение и тонизируют мышцы, подтягивающие свод стоп.

Предлагаемые комплексы упражнений и игр можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, как в специально-организованной деятельности, так и в самостоятельной двигательной деятельности воспитанников в домашних условиях.

### **Комплекс упражнений, сидя на стуле:**

1. Выполняем стопами круговые движения.
2. Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.
3. Сгибание-разгибание пальцев ног.
4. Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.
5. Соединяем подошвы (ноги вытянуты вперед, колени не сгибать).
6. Большим пальцем правой ноги проводим по голени левой снизу вверх, затем меняем ноги.
7. Отрываем от пола носки и пятки поочередно.
8. Захват пальцами ног различных предметов (это могут быть мелкие игрушки, карандаши, лоскуты ткани).
9. Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.
10. Катаем подошвой различные предметы (мячи разных размеров, валики, гимнастические палки).
11. Максимально возможное разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола.
12. «Растяни ленточку»- около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны.

13. «Нарисуй фигуру»- пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П)

14. «Барабаничик» - кончиками пальцев поочередно «барабанить» по полу.



**Следующие упражнения выполняются во время ходьбы:**

1. Ходьба на носках с разным положением рук (*вверх, в стороны, на плечах*).
2. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке, следить за положением спины, не сгибаться.
3. Перекаты с носка на пятку, затем обратно.
4. «Мишка косолапый» ходьба на внешних сторонах стоп, руки на поясе, туловище прямо.
5. Ходьба по толстой веревке прямо, правым и левым боком приставным шагом.



### **Упражнения из положения стоя:**

1. Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. Подниматься на носках одновременно и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорной на пятки одновременно и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.
2. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
3. Приседание, не отрывая от пола пятки.
4. Стойка на внешней стороне стопы.
5. «Ёжик»- стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него.
6. Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, ступней внутрь и наружу.

### **Упражнения выполняются в положении лежа на спине:**

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп.
2. Согнуть ноги, опереться стопами в пол. Развести пятки и свести.
3. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
4. Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же сменив положение ног.
5. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, «охватывая» голень. То же другой ногой.

## **Игры**

### **1. "Нарисуй картину"**

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

### **2. "Сложи узор"**

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

### **3. "Рисуем кистью"**

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т. п.).

### **4. "Поймай рыбку"**

Оборудование: таз с водой, предметы (мелкие игрушки, пробки, камешки).

В таз с водой опускаются предметы, дети пальцами ног "ловят рыб".

### **5. "Стирка"**

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

### **6. "Загрузи машину"**

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.



**Будьте здоровы!**