

Примерный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия



1. И.п.—сидя на гимнастической скамейке/или стуле/, правая нога впереди. Повороты стопы внутрь с оттягиванием носка. До 10 раз. Сменить ногу.
2. То же стоя.
3. И.п. —стоя на наружных сводах стопы. Подняться на носки—вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. — стоя на наружных сводах стоп. Полуприсед, спина прямая. 6-8 раз.
5. И.п. — стоя руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стопы. 30-60 сек.
6. И.п.- стоя с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху — вернуться в и.п. 10 раз.
7. И.п. — стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки — вернуться в и.п. 10 раз.
8. И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присед на всей ступне — вернуться в и.п. Спина прямая. 6-8 раз.
9. И.п. — стоя, правая/левая/ нога перед носком правой/левой/ноги/след в след/. Подняться на носки — вернуться в и.п. до 10 раз.
10. И.п. — стоя на носках, руки на поясе /стопы параллельны/. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки. 8-10р
11. И.п. — стоя на носках. Повернуть пятку наружу — вернуться в и.п. 8 раз.
12. И.п. — стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони. Сгибая пальцы,поднимать внутренний край стопы. 8-10 раз.
13. И.п. — стоя. Стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях — вернуться в и.п. 6-8 раз
14. И.п. — стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед /35-40 сек./ То же прыжками «зайчиком».
15. И.п. — стоя на одной рейке гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопу внутрь, лазание вверх.
16. Ходьба в полуприседе. Спина прямая. 30-40 сек.

17. И.п. – стоя. Поднять правую/левую/ногу – разгибание и сгибание стоп /оттянуть носок вниз, носок на себя/. Упражнение выполняется в быстром темпе. 10-12 раз каждой ногой.

18. И.п. – то же. Поднять правую/левую/ногу – поворот стопы наружу, поворот стопы внутрь. Повторить 4-6 раз.

19. И.п. – то же. Круговые движения стопой.

20. И.п. – стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая её.

21. И.п. – стоя. На пол положить 2 булавы, головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу. Захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять её, не отрывая основания от пола.

22. И.п. – стоя на рейке гимнастической скамейки поперёк, руки в стороны.

Упражнение в равновесии.

23. Ходьба на носках в полуприсяде, носки внутрь.

24. Лазание по гимнастической стенке/середина стоп на одной из реек, захват руками на уровне груди.

25. Ходьба гусиным шагом.

26. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх спиной вперёд.

Гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10-15 градусов.

27. Ходьба по доске по наклонной плоскости вниз.

28. Ходьба, захватив пальцами ног карандаш или палочку. 30-40 секунд.

Из этих упражнений Вы можете выбрать, те, которые соответствуют уровню развития и физической подготовки Вашего ребёнка.

Кроме того, в детском саду Вас всегда ждёт инструктор по физической культуре.

