Гимнастика с помощью подручных средств

- Зажимаем карандаш пальцами стопы. Рисуем на листе бумаги простые фигуры. Выполняем поочередно, сначала одной ногой, затем – другой.

- Для упражнения потребуется маленький кубик или шарик. Обхватываем его пальцами стопы, поднимаем. Переносим влево, вправо. Кладем на место.

- Собираем пальцами мелкие предметы.

- Не касаясь пола пятками, стучим носками по полу, представляя барабанщика. После этого перекатываемся с пяточек на носочки. И обратно.

- Стараемся зацепить пальцами ног кусок ткани или салфетку, и перетащить ее. При этом, пятки плотно прижаты к полу.

- Сидя на невысоком стульчике, поочередно подымаем ноги как можно выше, при этом натягиваем носки. Задерживаем на 10-15 секунд. И опускаем.

Такие упражнения выполняем пока ребенку интересно. Если малыш отказывается что-то делать, переходим к следующему заданию. Эффект от лечения не станет меньше.

Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопии у детей дошкольного возраста.

Методическая копилка детско-родительского клуба
«Здоровый малыш»
Педагог Г.И.Попова

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Упражнения при плоскостопии у детей всегда начинаются с разминки. Необходимо подготовить мышцы к работе. Выполняется без обуви, в тонких носочках, на нескользящей поверхности.

Ходим по кругу:

- на высоких носочках,
- на пяточках,
- на внутренней поверхности стопы, ноги согнуты в коленях,
- на внешней поверхности свода стопы,
- по наклонной поверхности,
- по неровной поверхности.

Работаем под веселую музыку, которая нравится ребенку. Хорошее настроение – залог успеха в лечении.

Комплекс упражнений «Маленькие утята»

Выполняется на коврике. Исходное положение – сидя. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

1. «Утята учатся ходить». Ходим на месте. Стараемся не отрывать носки от пола. Выполняем 4-5 раз.
2. «Утята потягиваются». Исходное положение – сидя. Упираемся на внешний свод стопы, поднимая внутренний – 4-5 раз. Возвращаемся к исходному положению.
3. «Утята учатся крякать». Поднимаем пятки, разводим стопы в стороны. И издаем при этом звуки «кря-кря» – 4-5 раз.

Отдыхаем – спокойно дышим 1 минуту.

Игровое упражнение «Поймай мячик».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.
Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрыть крышкой мячик.

Игровое упражнение «Башенка».

Оборудование: кубики.
Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).

Оборудование: пуговицы разного размера.
Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

Игровое упражнение «Соберём урожай».

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.
Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

Игровое упражнение «Уберём игрушки»

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»
Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.
Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.