

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ДЕТСКОГО ПЛОСКОСТОПИЯ

Подготовил:

Инструктор по ФК Бородатова М.А.



Продолжительность таких занятий — 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках на одной и на двух ногах.

1. Упражнение «каток» — ребенок катает вперед-назад мяч, скалку, или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

2. Упражнение «разбойник» — ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

3. Упражнение «маляр» — ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

4. Упражнение «сборщик» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы,

разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, ёлочные шишки и др.), и складывает в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падение предметов при переносе.

5. Упражнение «художник» — ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. Упражнение «гусеница» — ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.

7. Упражнение «кораблик» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу» постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

8. Упражнение «мельница» — ребенок, сидя на полу с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в двух направлениях.

9. Упражнение «серп» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на под (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

10. Упражнение «барабанщик» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касается пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

11. Упражнение «окно» — ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

12. Упражнение «хождение на пятках» — ребенок ходит на пятках; не касаясь пола пальцами и подошвами.