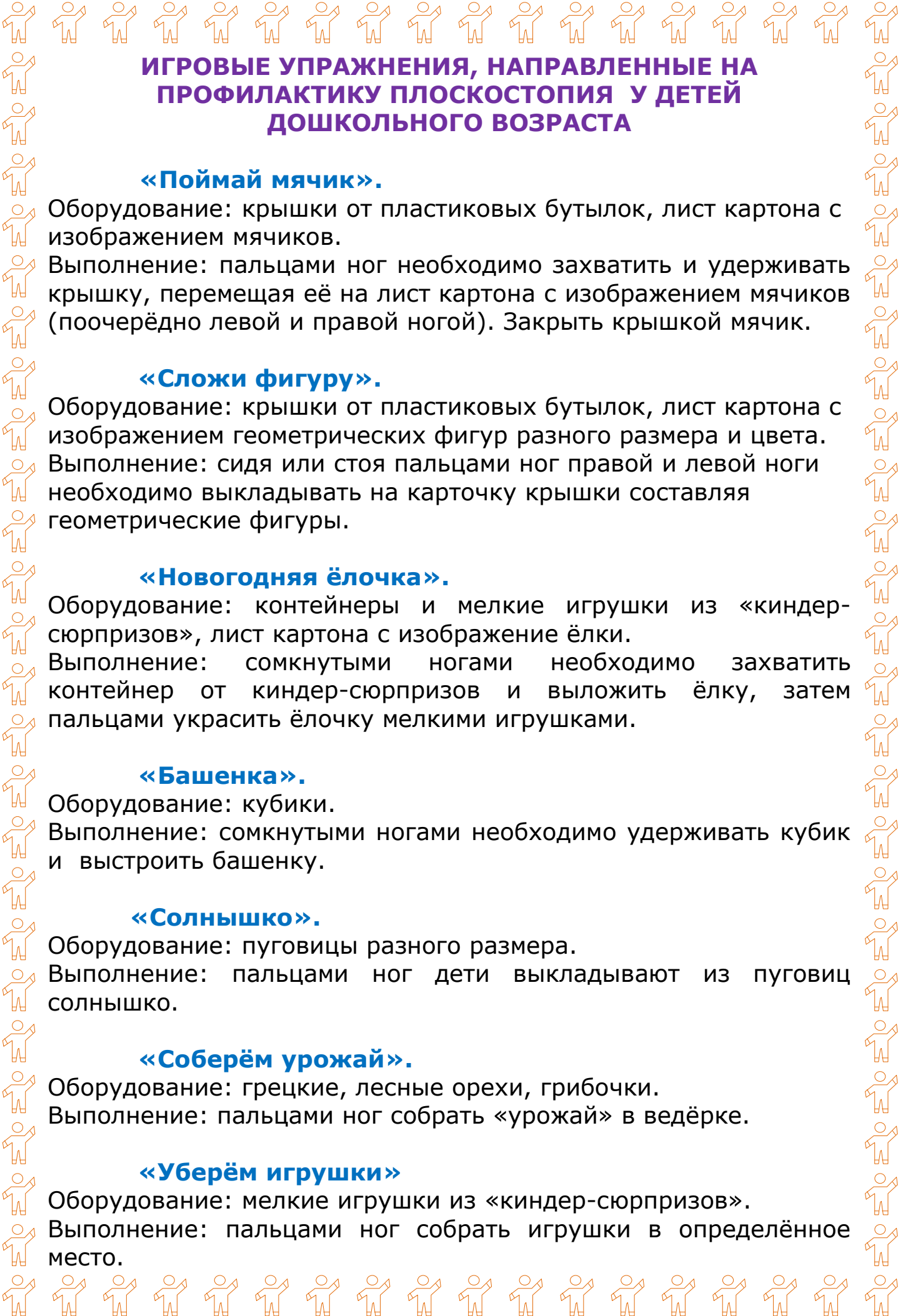




**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ,
НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ
ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«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). Закрывать крышкой мячик.

«Сложи фигуру».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

«Новогодняя ёлочка».

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами украсить ёлочку мелкими игрушками.

«Башенка».

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

«Солнышко».

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

«Соберём урожай».

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

«Уберём игрушки»

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов».

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

«Рисуем подарок другу».

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

«Сварим суп из макарон».

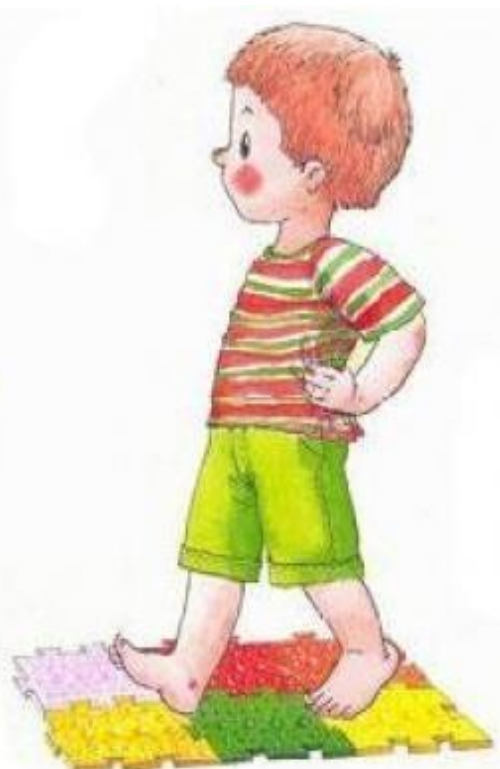
Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

«Снежки».

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.



Упражнения для профилактики комбинированного плоскостопия.

Все упражнения выполняются по 5 мин.

1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая).
2. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая).
3. Ходьба 5 минут на внутренней стороне стопы.
4. Перекаты с пятки на носок 3-6 мин.
5. Ходьба спиной вперед (руки на пояс, спина прямая).
6. Ходьба на носочках.
7. Ходьба на пятках.

