

Упражнения для профилактики плоскостопия



1. Упражнение **"ГУСЕНИЦА"** – ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты 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 обеими ногами одновременно.



2. Упражнение **"БАРАБАНЩИК"** – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.



3. Упражнение **"ОКНО"** – ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.



4. Упражнение **"РАЗБОЙНИК"** – ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



5. Упражнение **"МАЛЯР"** – ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену.

"Поглаживание" повторяется 3 – 4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



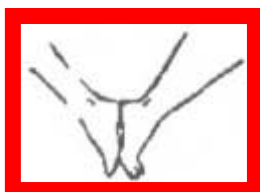
6. Упражнение **"СБОРЩИК"** – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.



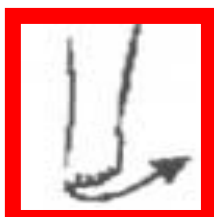
7. Упражнение **"ХУДОЖНИК"** – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



8. Упражнение **"КАТОК"** – ребенок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



9. 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).



10. Упражнение **"СЕРП"** – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные

стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.



11. Упражнение "ХОЖДЕНИЕ НА ПЯТКАХ" – ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

САМОМАССАЖ СТОП

Сидя на полу, двумя пальчиками (указательным и средним) ведем вдоль стопы и говорим: «рельсы – рельсы», ведем поперек стопы: «шпалы- шпалы», нажимаем и ведем вдоль стопы: «ехал поезд запоздалый», стучим по стопе пальчиками и говорим: «из последнего вагона посыпалось зерно», стучим по всей стопе одним пальчиком «пришли куры, поклевали», щиплем стопу двумя пальчиками: «пришли гуси, пощипали», хлопаем ладошкой: «пришел дворник, все подмел».