

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23 «Улыбка» комбинированного вида»

**Комплексы игровых упражнений
для профилактики и коррекции
плоскостопия для детей старшего
дошкольного возраста**

Составитель:
Кириллова Анна Николаевна,
педагог дополнительного
образования

Минусинск, 2023

Комплексы игровых упражнений

для профилактики и коррекции плоскостопия

НА ПРОГУЛКЕ

Часть 1

Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин.).

Начиная тренировку,

Журавли ступают ловко.

Ходьба на наружном своде стопы (до 1—1,5 мин.).

Мишка важно так шагает,

Набок лапы расставляет.

Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин.).

Вышли гуси на прогулку

И идут по переулку.

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 сек.).

Муравьи ползут по веткам

И несут покусать деткам.

Легкий бег на носочках (40—50 сек.).

По узенькой дорожке

Бежали наши ножки.

Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1. «Эквилибристы»

Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче, руки в стороны (1 мин.).

Мы на шарике стоим

И по сторонам глядим.

2. «Цыплята»

Исходное положение (и.п.) — основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8—10 раз).

Как цыплята, мы на травке

Ищем зернышки в канавке.

3. «Лыжные тренировки»

И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8—10 раз).

Вот мы ножки разомнем

И потом в поход пойдем.

4. «Разминка»

И.п. — сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30—40 сек., 2 раза).

Дружно стопы мы вращаем,

Их разминку начинаем.

5. «Раскатаем тесто»

Катание стопой пластмассового шарика (по 40 сек.).

Раскатаем тесто ловко,

Словно лепим мы морковку.

6. «Куры на насесте»

Приседание на гимнастической палке, опираясь на спинку стула (до 1 мин.).

На насесте куры спали

И во сне цыпляток звали.

Часть 3

Соревнования:

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1—1,5 мин.).
2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4—5 раз).
3. Подвижная игра «Котята и щенята»: ходьба на четвереньках (2—3 раза).
4. Ходьба и бег на носочках.

ВЕСЕЛЫЕ СПОРТСМЕНЫ

Часть 1

Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин.) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин.).

Ходьба на наружном своде стопы.

Собираемся в поход,

Много нас открытий ждет:

Ходьба по гимнастической палке (по 1 мин.).

Дружно ножки разминаем

И по палкам мы шагаем.

Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.

Пробираемся вперед,

Может, там нас кто-то ждет.

Легкий бег.

На поляну мы попали

И кого там увидели?

Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1. И.п. — стоя лицом к зеркалу. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием» стопы (15 сек.).

Важно цапля прошагала,

Ноги высоко держала.

2. И.п. — сидя, скрестив ноги. Переход в положение стоя при поддержке за руки или палку (6—8 раз).

А павлин, увидев нас,

Поднял шею восемь раз.

3. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5—1 мин.).

Здесь лисичка пробегала

И следы хвостом сметала.

4. И.п. — упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10—12 раз).

Паучок на пне сидит

И ногами шевелит.

5. И.п. — лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5—1 мин.).

Под кустом кузнечик спал,

Ноги вывернув держал.

6. И.п. — сидя, упор сзади. Катание мяча внутренними сводами стоп (1—2 мин.).

Белки весело играли,

Шишки зайчикам бросали.

7. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед — бесшумно, на носках (0,5—1 мин.).

Испугался воробей

И запрыгал от зверей.

Часть 3

Внимание! Внимание!

А теперь — соревнования!

1. «Кто дальше бросит» — захват мелких предметов: камушков, шишек,

кубиков пальцами ног с последующим броском.

2. «Эквилибристи» — балансирование на набивном мяче.

3. «Достань предмет» — прыжки с доставанием ориентира.

СБОР УРОЖАЯ

Часть 1

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин.).

Вырос в поле урожай, Поскорее собирай.

Едут детки маленькие по дорожке ладненькой,

По кочкам, по кочкам, По пням и пенечкам.

Легкий бег на носочках (0,5 мин.).

По дорожке по прямой полетели мы стрелой!

Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек, руки в стороны (30—40 сек.).

Тут горка, там овраг — Покороче сделай шаг!

Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1. И.п. — сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (по 10—15 сек. каждой ногой).

Вот пузатый кабачок —

Отлежал себе бочок.

2. И.п. — сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (по 2 раза).

Репу дружно все тянули,

Чуть корзину не перевернули.

3. И.п. — сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8—10 раз).

Мы арбузы собирали

И в машину их кидали.

4. И.п. — та же. Захватывание пальцами ног карандашей и перекалывание их с места на место (30—40 сек.).

Все собрали огурцы,

Вот какие молодцы!

5. И.п. — сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6—8 раз).

Помидоры дружно рвали

И по ведрам рассыпали.

6. И.п. — сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5—10 сек.).

Лук собрали и горох —

Урожай у нас неплох!

Часть 3

1. Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5—7 метров).

Тыквы круглые сорвали,

По одной перекатали.

2. Подвижная игра «Зайцы в огороде» — впрыгивание в круг с последующим выпрыгиванием из него.

3. Ходьба на наружной стороне стопы.

4. Ходьба и бег по ребристой доске.

Едем, едем мы домой

На машине грузовой.

Ворота отворяй,

Едет с поля урожай!

ДИКИЕ ЗВЕРИ

Часть 1

Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин.).

Здесь лисичка пробежала

И следы хвостом сметала.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1—1,5 мин.).

А потом прошел медведь —

Любит Мишенька шуметь.

Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин.).

Лучшие качели — гибкие лианы,

Это с колыбели знают обезьяны.

Легкий бег на носочках (до 1 мин.).

Еж тихонечко бежал,

Никому он не мешал.

Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1. И.п. — стоя. Катание мяча поочередно одной и другой ногой (3 раза по 15 сек.).

Желуди кабан нашел, Всю полянку обошел.

2. И.п. — стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин.).

Лось пришел на водопой, Не боится нас с тобой.

3. И.п. — сидя на стульчике. Захват, поднятие и перекалывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног — поочередно одной и другой ногами (1 мин.).

Белки с шишками играл и игрушки убирала.

4. И.п. — упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.

Муха — чудо, как плясала, Ножку к ножке приставляла!

5. И.п. — лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок активно взять на себя. То же с другой ногой (по 3—4 раза).

А змея меняла кожу —

Хочет стать красивой тоже.

6. И.п. — сидя на стульчике, ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8—10 раз).

Крокодил на солнце грелся, Целый день в воде вертелся.

Часть 3

1. Балансирование на набивном мяче.

Это не клоуны, а медвежата,

Ох и веселые в цирке ребята!

2. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.

Пантера бесшумно по лесу идет, Пантера сегодня добычу найдет.

ПТИЦЫ

Часть 1

Ходьба на носках, высоко поднимая бедро (в среднем темпе, до 1—1,5 мин.)

Цапля важно так шагает,

Выше ноги поднимает.

Легкий бег на носочках (до 1 мин.).

Ну а ласточка стрелой

Полетела за другой.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2—2,5 мин.).

Утка с боку на бок переваливается,

Ей ходить так очень нравится.

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин.).

А веселые галки

Ходят по палке —

Туда, сюда, обратно,

Очень им приятно!

Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1. И.п. — сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6—8 раз).

Цапля землю разгребает,

Червячков там выбирает,

Чтобы птенчиков кормить,

Малых деточек растить.

2. И.п. — упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (по 18—20 раз).

Лебедь лапки разминает,

Лебедят он наставляет:

В небе будете летать,

В речке плавать и нырять.

3. И.п. — упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ногой (по 6—8 раз).

А вот так журавль танцует,

Словно на коне гарцует.

4. И.п. — лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30—40 сек.).

Тренирует утка лапки,
Чтобы плавать без оглядки.

5. И.п. — стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пятки 6—8 раз.

Страус хочет полететь,

Но не может он взлететь:

Крылья маловаты,

Ноги длинноваты.

6. И.п. — стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15—20 сек.).

Днем сова на ветке спит

И ушами шевелит.

А ночью летает,

Зверюшек пугает.

7. И.п. — сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами ног захватить мелкий предмет и удерживать его 5—10 сек. (по 6—8 раз).

Ловит цапля червяков,

Спрашивает: «Кто таков?»

Часть 3

1. Прыжки с доставанием ориентира.

2. Стоя на набивном мяче и переступая ногами, продвигаться на нем вперед.

3. Подвижная игра «Перелет птиц» — с влезанием на предмет высотой 20—35 см и спрыгиванием с него.

4. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.

НА СТРОЙКЕ

Часть 1

Ходьба и бег на носках (1—2 мин.).

Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин.).

Мы на стройку едем дружно,
Посмотреть нам очень нужно,
Как работают машины
Маленькие и большие.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2—3 мин.).

Вот КамАЗ идет груженный,
Медленно ползет, тяжелый.
Десять тонн песка он тянет,
Не свернет и не застрянет.

Легкий бег на носках (1—1,5 мин.).

А в обратный путь, пустой,
Понесется он стрелой.

Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1. И.п. — сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 сек.).

Вот подъемный кран стоит,
Сверху машинист глядит.

2. И.п. — сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 сек.).

Кран подъемный принял груз.
Кто внизу стоит, не трусь!

3. И.п. — лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (по 8—10 раз).

Транспортер везет на крышу
Доски, гвозди, краски, шифер.

4. И.п. — сидя на стульчике, пальцами ног собрать коврик в складку (6—8 раз).

Груз проходит этажи.

Эй, на крыше! Придержи!

5. И.п. — сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5—10 сек.

Стоп, машина! Разгружай!

Пассажиров не сажай!

6. И.п. — то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (8 раз).

Быстро роет котлован

Экскаватор-великан.

Часть 3

1. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1—2 мин.).

А теперь пора спускаться

И на землю возвращаться.

2. Ходьба приставным шагом прямо и боком.

Нас внизу автобус ждет,

Он домой всех отвезет.

Мы на стройке побывали,

Много разного видали.

Подростем и будем дружно

Строить то, что людям нужно.