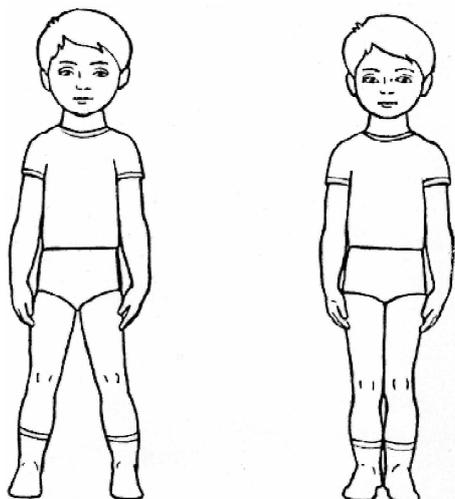


## Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия

педагог дополнительного  
образования  
Шахова Т.Н.



### Комплекс № 1 «Загадки»

Перед выполнением каждого упражнения загадываем детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движением правой, затем левой стопы. Загадки, а также последовательность упражнений желательно варьировать через каждое одно – два занятия, чтобы стимулировать мыслительные

процессы у детей.

#### 1. «Месяц»

**Загадка:** за домом у дорожки висит пол-лепёшки.

**И.п.:** сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

**В.:** Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

#### 2. «Солнце»

**Загадка:** в дверь, в окно стучать не будет, а взойдёт и всех разбудит.

**И.п.:** то же.

**В.:** несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой и двумя стопами одновременно.

#### 3. «Туча»

**Загадка:** по небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталась, а она расплакалась.

**И.п.:** то же.

**В.:** несколько раз нарисовать очертание тучи правой, левой и двумя стопами одновременно.

#### 4. «Молния»

**Загадка:** летит огненная стрела, никто её не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.

**И.п.:** то же.

**В.:** несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой и двумя стопами одновременно.

#### 5. «Дождь»

**Загадка:** шумит он в поле и в саду, а в дом не попадает. И никуда я не иду, покуда он идёт.

**И.п.:** сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

**В.:** постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно, оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

### **6.«Радуга»**

**Загадка:** крашеное коромысло над рекой повисло.

**И.п.:** сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

**В.:** несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

## **Комплекс № 2 «Весёлый зоопарк»**

### **1. «Танцующий верблюд».**

**И.п.:** стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

**В.:** ходьба на месте с поочерёдным подниманием пятки, не отрывая носки от пола.

### **2. «Забавный медвежонок».**

**И.п.:** стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

**В.:** ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперёд-назад, вправо-влево. То же кружась на месте вправо и влево.

### **3.«Смеющийся сурок».**

**И.п.:** стоя ноги вместе, руки перед грудью, локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

**В.:** 1-2-полуприсяд на носках, улыбнуться, 3-4 исходное положение.

### **4. «Тигрёнок потягивается».**

**И.п.:** сидя на пятках, руки в упоре впереди.

**В.:** 1-2 выпрямить ноги, упор стоя, 3-4 исходное положение.

### **5. «Обезьянки – непоседы».**

**И.п.:** сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест – накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно.

**В.:** 1-2 – встать, 3-4 – стойка, ноги скрещены, опираются на наружные края стоп, 5-6 – сесть, 7-8 – вернуться в исходное положение.

### **6. «Резвые зайчата».**

**И.п.:** стоя, ноги вместе, руки на поясе.

**В.:** 1-16 – подскоки на носках, пятки вместе.

## **Комплекс упражнений №3 «С мячом»**

**1. И.п.:** сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

**В.:** катать мяч вперёд – назад двумя стопами вместе и поочерёдно.

**2. И.п.:** то же.

**В.:** катать мяч вправо – влево двумя стопами вместе и поочерёдно.

**3. И. п.:** то же.

**В.:** круговыми движениями двух стоп вместе и поочерёдно вращать мяч вправо и влево.

**4. И.п.:** лёжа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками.

**В.:** 1 – 2 ногами поднять мяч и удержать его стопами, 3 – 6 движениями стоп поворачивать мяч.

**5. И.п.:** то же.

**В.:** 1 – 2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами, 3 – 6 движениями стоп поворачивать его вправо – влево, 7 – 8 исходное положение.

**6. И.п.:** сидя ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

**В.:** движениями носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

**Примечание:** рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8 – 12 сантиметров.

