

Картотека упражнений, направленных на профилактику плоскостопия.



Составил: воспитатель
Колесникова Н.И.

п.г.т. Уренгой

Гимнастика для стоп «В лесу»

И в тени его ветвей
Появился муравейник,
Поселился муравей.
Он из дома спозаранку
Выбегает с веником,
Подметает он полянку
Перед муравейником,
Замечает все соринки,
Начищает все травинки,
Каждый куст,
Каждый месяц,
Каждый день.
А однажды муравьишка
Подметал дорожку.
Вдруг упала с елки шишка,
Отдавила ножку.

***Переступают с ноги на ногу.
Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.
Сводят и разводят носки ног.
Соединяют носки вместе, сводят и разводят пятки.
«Качелька» - поднимаются на носки и опускаются на пятки.***

Гимнастика для стоп «Елочка»

Побежала бы она по дорожке.

Заплясала бы она вместе с нами,

Застучала бы она каблучками.

Идут на месте, не отрывая носков от пола.

Перекатываются с носка на пятку.

Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу.

Гимнастика для стоп «Медведь»

Спал медведь на коечке!

Свесились в кровати

Две босые пятки.

Две босые, две смешные,

Ой, смешные пятки!

Увидала Мышка,

Мышка – шалунишка,

Влезла на кроватьку,

Хвать его за пятку.

Поднимаются то на носки, то на пятки.

***Поднимаются на носки и на пятки,
расположив стопы на одной линии носками
внутри.***

***Поднимаются на носки и на пятки,
расположив стопы носками наружу.***

Переминаются с ноги на ногу.

***Делают выпад ногой вперед. Затем
разворачиваются на 180° , поменяв опорную
ногу.***

Гимнастика для стоп «Зайка»

В лапке у него морковка.

Мы ходили по грибы,

Зайца испугались.

Схоронились за дубы,

Растеряли все грибы.

А потом смеялись –

Зайца испугались.

Идут поскаками.

Идут на носках.

Идут с перекатом с пятки на носок.

Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.

Гимнастика для стоп «Весна»

На дорогах лужи.

Скоро выйдут муравьи

После зимней стужи.

Пробирается медведь

Сквозь лесной валежник.

Стали птицы песни петь,

И расцвел подснежник.

Бегут «змейкой».

Идут выпадами («перешагиваем через лужи»).

Идут на пятках.

Идут на внешнем своде стопы.

Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки.

«Качелька» (поднимаются на носки и опускаются на пятки)

Гимнастика для стоп «Зоопарк»

Отчего он босоног?
На свои большие ноги
Он сапог найти не мог.
Посмотри, как медленно
Ходят черепашки!
Как будто переносят
Они большие чашки!
С места на место,
Чашки и блюда
Носят осторожно:
Вдруг разобьются?
В путь берет с собой верблюд
Полный горб готовых блюд.
И рада и счастлива вся детвора:
«Приехал, приехал! Ура! Ура!»

Идут с перекатом с пятки на носок.

Идут по лежащему на полу канату прямо.

Идут по канату боком.

Идут на пятках, руки за спиной в «замке».

Гимнастика для стоп «Собака»

Четыре лапы, пятый хвост.

Если мост провалится,

То собака свалится!

Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола.

Стучат пятками. Не отрывая носков от пола.

Гимнастика для стоп

«Федорино горе»

По полям, по болотам идет.

И чайник шепнул утюгу:

«Я дальше идти не могу».

И заплакали блюдца:

«Не лучше ль вернуться?».

И зарыдало корыто:

«Увы, я разбито, разбито!».

Но блюдце сказало: «Гляди,

Кто это там позади?».

И видят: за ними из темно бора

Идет-ковыляет Федора

Идут на носках.

Идут на пятках.

Перекатываются с пятки на носок, стоя на месте.

Носки на месте, сводят и разводят пятки.

Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.

