

Ортопедическая гимнастика

Разминка

№1 «Веселые лапки»

Исходное положение (И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя.

Попеременное движение стопами вверх/вниз.

№2 «Построим мостик»

И.п. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в И.п.

№3 «Гусеница»

И.п.сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать. Выполняется в медленном темпе.

№4 «Лягушки»

И.п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе.

№5 « Братья-близнецы»

И.п. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают- на левой отдыхают и наоборот.

№6 «Прокати карандаш»

И.п. то же. Выполняем движение обеими стопами, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно

№7 «Передай мячик»

И.п. то же. Правая ножка перекатывает малый массажный мячик по полу к левой ножке и обратно.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

№8 «Загрузи машину»

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут камешки, желуди, небольшие плоды каштанов и складывают в кузов машинки, которую медленно провозит воспитатель.

№9 «Построим лесенку»

Дети стоят или сидят в одну линию. Первый ребенок берет палочку или карандаш пальцами ноги и передает следующему, не опуская на пол. Возле

первого ребенка лежит 10-12 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выставляет лесенку.

№10 «Эстафета»

Усложненный вариант предыдущего задания. Дети передают ногой палочку друг другу, не опуская на пол, соревнуются две команды.

№11 «Нарисуй картину»

Дети, сидя на стульчиках, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

№12 «Поймай рыбку - достань жемчужинку»

В таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыбок»(пробки) и достают со дна «жемчужины»(камешки).

№13 «Найди клад»

Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камешки, ищет спрятанный предмет.

№14 «Стирка»

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его(полощут) и снова собирают в гармошку(отжимают) и вешают платочек сушиться.

№15 «Рисуем кистью»

Дети берут пальцами ног кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко(заборчик, ягоду, дом, дерево и т.д.)

№16 «Рисуем карандашами»

То же самое, что и в предыдущем задании, только рисуют, используя карандаши-(задание можно усложнить, предложив использовать карандаши разных цветов)

№ 17 «Игра –имитация- переиди вброд»

Ходьба босиком по неровной поверхности -по песку, камешкам, дорожкам с нашитыми пуговицами разной величины.

№18 «Мы к лесной поляне вышли...»

Ходьба босиком или в носочках на носках, пятках, с поджатыми пальцами ног, с поднятыми пальцами, на внешней стороне стопы, на внутренней. Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

№19 «Сложи узор»

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

№20 «Упражнения с массажным мячом»

И.П.сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью -от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами

И.П.сидя Внутренней поверхностью стоп ,ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

И.П сидя на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд

И.П сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

Расслабление

№21«Медузы»

И.П лежа на животе, руки разведены в стороны. Ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Сгибаем ноги в коленях и соединяем стопы подошвами друг к другу. Затем возвращаемся в И.П

№22«Футбол»

Ребенок сидит на полу, ноги широко расставлены -это «ворота». Задача -не дать попасть мячу в ворота! Воспитатель или другой ребенок прокатывает мяч (медленно!) к воротам. Ребенок «отбивает» мяч стопами, без помощи рук.

№23«Умелые пальчики»

Имитация подгребания песка пальчиками ног и отгребания (можно использовать мелкие предметы, фасоль, горох).

Ортопедическая гимнастика

Игры с мячиком

Для этих упражнений подойдёт упругий мяч не большого размера.

1. Сесть на пол, опереться сзади на руки, а ноги вытянуть вперёд. Обхватить мяч обеими стопами и поднять его повыше.
2. Так же, держа мяч стопами, приближать его к себе. Колени при этом раздвигаются в разные стороны.
3. В этом же положении, обхватив мяч стопами, нужно перекинуть его через голову.
4. Сидя на стуле, положить стопы сверху на мяч. Перебирая ногами, подкатить мяч к себе поближе, потом таким же образом откатить его от себя подальше.

Верёвка, платочек или салфетка

Пойдёт любой один предмет. Верёвку нужно вытянуть на полу. А салфетку или небольшой платочек полностью развернуть и разровнять.

1. Пальцами ног постараться подхватить верёвку.
2. Сидя на полу, вытянуть руки сзади. Пальцами ног нужно попытаться ухватить верёвку. Поднять ноги с верёвкой на небольшую высоту и удерживать в таком положении как можно дольше.
3. Верёвку следует ровно вытянуть по полу. Ребёнок должен пройти по ней, держа равновесие.
4. Ребёнок делает маленькие прыжки с боку в бок через натянутую по полу верёвку. Во время прыжков следует продвигаться вперёд.
5. Салфетку или платок, разостланный на полу, нужно поднять пальцами ног.

Простые упражнения

И ещё несколько простых упражнений:

1. Двигать стопами по кругу в разные стороны.
2. Ногами поднимать и перекладывать разложенные вещи на полу с одного места на другое.
3. Встать на носочки и, не отрывая пальцев от пола, разводить и соединять пятки.
4. Ходьба поочередно: на носочках, на пятках, на боках ног.

5. Стоя на носочках, стать на полную стопу и сразу перекатиться на пятки.
6. Очень полезным будет лазанье по канату или гимнастической лестнице, а также ходьба по доске, бревну.