Консультация для родителей и воспитателей
«*Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия*»

Воспитатель: Бочанова Н.А.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Сидя на полу с согнутыми ногами (пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в продолжение всего упражнения). Движениями пальцев постараться подтащить под пятку разложенное на полу полотенце или салфетку, на которой лежит какой-нибудь предмет. Выполнять поочередно каждой ногой.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены). Большим пальцем ноги провести по подъему другой ноги в направлении от большого пальца к колену. Сделать 3–4 «поглаживания» каждой ногой.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Сидя на полу с согнутыми коленями, собирать пальцами ног мелкие предметы, разложенные по полу, складывать их в кучки и затем точно так же перекладывать из одной кучки в другую, стараясь не уронить. Выполнять поочередно каждой ногой.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Зажав пальцами ноги карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Сидя на полу с согнутыми коленями, стопы прижаты к полу. Прогнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямить и т. д. (имитация движения гусеницы). Выполнять упражнение двумя ногами одновременно до тех пор, пока пальцы еще могут касаться пола.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в двух направлениях – снаружи и снутри.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Сидя на полу с согнутыми коленями (расстояние между стоящими на полу стопами около 29 см), «склонить» друг к другу согнутые пальцы ног, а затем развести в стороны, при этом пятки должны оставаться на месте. Повторить несколько раз.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Сидя на стуле, стопы на полу, расстояние между ними около 20 см. Сводить и разводить пятки, не отрывая от пола.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Захватить обеими стопами мяч и приподнять его.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп;
стопы держать параллельно.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Перекатываться с пятки на носок и обратно.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Ходить по ребристой доске, массажному коврику, камешкам, гальке и по воде

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Сжимать обеими ступнями резиновую грушу или мячик.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Поднять пальцем ног с пола носовой платок.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Вращать на полу мяч ногой.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Подскоки на одной ноге, на цыпочках.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Ходьба попеременно на носках и пятках.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Игровое упражнение «Поймай мячик».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрыть крышкой мячик.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Игровое упражнение «Сложи фигуру».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображение ёлки.
Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Игровое упражнение «Башенка».

Оборудование: кубики.
Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).

Оборудование: пуговицы разного размера.
Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Игровое упражнение «Соберём урожай».

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.
Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Игровое упражнение «Уберём игрушки»

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»
Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.
Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.
Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Игровое упражнение «Снежки».

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.
Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Комплекс 1

1. И. п. – лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по левой. Подошвенной поверхностью стопы обхватить голень, пальцы согнуты.

2. И. п. – лежа на животе, руки в пол, ноги вместе. Носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор лежа, с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

3. **«Балерина».** И. п. – сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в исходное положение. Затем прошагать, «рисуя различные фигуры» – солнышко, елочку, домик.

4. **«Веселые прыжки».** И. п. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Подтянув ноги, перенести их через лежащий на полу брусок высотой 15–20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в исходное положение.

5. **«Носильщик».** Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.

6. **«Шалаш».** И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки, пяточками прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш». Возвратиться в исходное положение.

7. **«Прогулка по лианам».** Детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки серединой стопы.

8. И. п. – сидя на полу. Стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник).

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Комплекс 2

Виды ходьбы:

1. **«Лисички»** – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

2. **«Кабанчики»** – тяжелая ходьба на пятках.

3. **«Мишки»** – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).

4. **«Обезьянки» –** мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту).

Виды упражнений:

1. **«Курочка собирает червяков и бросает их цыплятам».** Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.

2. **«Мишка на роликовых коньках».** Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.

3. **«Обезьянки берут орешки».** Захват малого мяча ступнями ног.

4. **«Обезьянки читают газету».** Пальчиками ног рвать на части.

5. **«Обезьянки-художники».** Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаге, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т. д.).

6. **«Обезьянки-музыканты».** Поднять пальцами ног погремушку и прогреметь.

Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Комплекс 3

1. И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10–15 раз).
2. И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10–15 раз).
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6–8 раз).
4. И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8–10 раз).
5. И. п. – стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8–10 раз).
6. Ходьба в полуприсяде (2–5 минут).
7. Прыжки «Зайчики» (30–40 секунд).
8. И. п. – основная стойка. Сгибание и разгибание стопы в быстром темпе (10–12 раз каждой ногой).
9. И. п. – основная стойка. Поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4–6 раз).
10. И. п. – основная стойка. Круговые вращения стопой.

Индивидуальная карточка - задание для воспитанников по профилактике плоскостопия

Комплекс 4

1. Ходьба на носочках (1–2 минуты).
2. Ходьба на пятках (1–2 минуты).
3. Ходьба на наружных краях стоп (2–5 минуты).
4. Ходьба на внутренних краях стоп (2–5 минуты).
5. Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз).
6. Ходьба по палке (5–15 раз).
7. Ходьба по ребристой доске (2–5 минут).
8. Захватывание стопами предметов (кубиков, палочек, платочков, шнурков – 5–10 раз).
9. Сгибание и разгибание стоп (сидя на стуле, поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола, 10–20 раз).
10. Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.
11. Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

Февраль - 2019 год