

Консультация для родителей

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

Упражнения с гимнастической палкой малого размера

1. "Перешагни через палку".

Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать внизу за концы, горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и обратно. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

2. "Перешагни сидя".

Сидя, ребенок держит палку за концы. Переносит поочередно ноги через палку, а затем возвращает их обратно.

3. "Подними палку ногами".

Сидя, одной ногой придерживать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять ее.

4. "Перенеси ноги через палку".

Лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в исходное положение.



1. Перешагни через палку.

2. Перешагни сидя.

4. Перенеси ноги через палку.

5. "Пройди по палке".

Ребенок ходит по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая его за руку.

6. "Пройди по палке боком".

Ребенок передвигается боком по палке приставными шагами.

Упражнения с мячом среднего размера

1. "Подними мяч ногами".

Сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади (на предплечья). Захватить стопами мяч, поднять его повыше.

2. "Переложим мяч ногами".

Исходное положение прежнее. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.

3. *"Перекинь мяч ногами"*.

Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову.

4. *"Подкати мяч"*.

Сесть, положить мяч на пол перед собой, руками опереться сзади (на предплечья), стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

5. *"Футбол"*.

Ребенок водит мяч ногами.



1. *Подними мяч ногами.*



4. *Подкати мяч.*

Упражнения с толстой веревкой или скакалкой

1. *"Сложи веревку"*.

Ребенок сидит и пытается вытянутую на полу веревку собрать пальцами ног.

2. *"Подними веревку"*.

Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку положить перед выпрямленными ногами. Захватить веревку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время.



3. *"Пройди по веревке"*.

Положить вытянутую веревку на пол и предложить ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.

4. *"Прыжки через веревку боком"*.

Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево боком перепрыгивать через веревку, продвигаясь вперед.

5. *"Прыжки через скакалку"*.

Научите ребенка прыгать через маленькую (1,5 м) скакалку мелкими, быстрыми и легкими прыжками.