

Филиал Муниципального бюджетного образовательного учреждения –
детского сада «Детство» детский сад № 10

620042, г. Екатеринбург, ул. Ломоносова 67

Картотека

Профилактика плоскостопия
(младший дошкольный возраст)

Воспитатель: Дальмурзаева Екатерина Алексеевна

Карточка № 1 Упражнение «Попробуй, как я»

Пальчиками ножек собираем мы, Червячков для ёжиков, Шишечки для белочек

Смелые ведь мы. Цель: укрепление мышц свода стоп. Материал: верёвочки, платочки
Содержание игры: И.П. стоя перед обручем, руки на поясе. По сигналу воспитателя собирать как можно больше предметов из обруча, чередуя правую и левую ноги. Затем дети считают набранные предметы. Выигрывает тот, кто больше собрал.

Карточка № 3 Упражнение «педали»

Исходное положение: сидя. На счет 1–2 носок потянуть на себя; 3–4 стать на цыпочки; 5–6 вернуться в исходное положение; 7–8 максимально поднять носки стоп
Повторите это упражнение 3–5 раз. Нагрузку можно изменять: ставя стопы дальше от стула уменьшать, ближе увеличивать.

Карточка № 2 Упражнение «Силачи»

Мы платочки в ножки взяли,

И немного помахали. Цель: укрепление мышц свода стоп. Материал: платочки. Содержание игры: И.П. стоя, руки на поясе, разложенный платочек на полу перед ногой. Под музыку захватить платочек одной ногой, помахать им, положить. То же другой ногой. Выигрывает тот, кто не уронит платочек ни разу

Карточка № 4 Катание мячика ногами попеременно:

от пятки к носку и обратно; по кругу, по часовой стрелке, против стрелки носком, пяткой; «восьмеркой». Повторите это упражнение правой и левой ногой по 5–7 раз.

Карточка № 5 Упражнения для стоп с гимнастической палкой

На счет 1–2 перекачивайте палочку ногой от носка к пятке; 3–4 обратно; 5–6 то же только носком; 7–8 то же только пяткой. Повторить это упражнение 3–7 раз.

Карточка № 7 «Барабан»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц

стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: стульчики или скамейки.

Содержание игры. Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны,

пятки прижаты к полу. Педагог сидит напротив и в определенном ритме

отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног

одновременно. Дети повторяют упражнение.

Карточка № 6 Упражнение «кружочки»

Исходное положение: сидя, ноги прямые, на ширине плеч. На счет 1–4 вращайте стопами внутрь; 3–8 наружу. Повторите это упражнение 3 раза.

Карточка № 8 «Сидя по-турецки»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: гимнастическая лестница

Содержание игры. Дети сидят на ковре, ноги сложены по-турецки (крест-

накрест), наружные края стоп одинаково ровно опираются о пол. Нужно

встать, придерживаясь за какую – нибудь опору или с помощью педагога

(другого ребенка — постарше). Ноги должны быть прямыми (скрестно),

стоять надо на наружных краях стоп. Так же сесть; тяжесть туловища рав-

номерно распределяется на обе ноги, на наружные края стоп.

Карточка № 9 «Танец медуз»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: прозрачные газзовые платочки (по числу участников), стулья.

Содержание игры. Дети сидят полукругом на стульях, пальцами стоп удерживая платочек. Каждый игрок подбрасывает платок одной стопой, ловит другой (танец медуз). Выигрывает ребенок, наибольшее время удерживающий платок без падения. Победитель может определяться по наибольшему количеству раз подбрасываний и ловли платка.

Карточка № 11 «Ловкие ноги»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мячи.

Содержание игры. Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, переключивать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

Карточка № 10 «Пройди, не ошибись»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц

стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: шнур (лента, черта).

Содержание игры. Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

Карточка № 12 «Резвый мешочек»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц

стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: веревка с небольшим грузом (мешочком, наполненным песком) на конце.

Содержание игры. Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине.

Он вращает веревку с грузом на конце. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыгнуть через нее.