|  |
| --- |
| ***Картотека***  ***специальных упражнений***  ***для профилактики и коррекции плоскостопия***                  ***Продолжительность занятий 10 - 20 мин.***  ***Перед выполнением упражнений следует походить на носках, затем попрыгать на носках, можно через скакалку — на одной и на двух ногах.*** |

|  |
| --- |
| **1.** Упражнение ***«каток»*** —  ребенок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку.  Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.    **2.** Упражнение ***«разбойник»*** — ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной затем другой ногой, двумя ногами вместе.  **3.** Упражнение ***«маляр»*** — ребенок, сидя на полу, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену, «поглаживание» повторяется 3—4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой. |

|  |
| --- |
| **4.** Упражнение ***«сборщик»*** — ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, ёлочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске.  **5.** Упражнение ***«художник»*** — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажаты м пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.    **6**. Упражнение ***«гусеница»*** — ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова расправляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно. |

|  |
| --- |
| **7.** Упражнение ***«кораблик»*** — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).      **8**. Упражнение ***«серп»*** — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.  **9.** Упражнение ***«мельница»*** — ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.  **10.** Упражнение ***«окно»*** — ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола. |

|  |
| --- |
| **11.** Упражнение ***«барабанщик»*** — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.      **12.** Упражнение ***«хождение на пятках»*** — ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой. |

|  |  |
| --- | --- |
| Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. | Захватывание стопами мяча и приподнимание его |

|  |  |
| --- | --- |
| Максимальное сгибание и  разгибание стоп | Захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов  (камешки, карандаши) |

|  |  |
| --- | --- |
| Скольжение стопой вперёд и назад  с помощью пальцев | Сдавливание стопами резинового мяча |

|  |  |
| --- | --- |
| Сгибание пальцами ног матерчатого коврика в складки | Катание палки подошвами |

|  |  |
| --- | --- |
| Повороты корпуса  при фиксированных ногах | Перекат с пятки на носок и обратно |

|  |  |
| --- | --- |
| Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперёд | Лазание по гимнастической стенке (на перекладины лестницы ставить стопы средней частью) |

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба по гимнастической палке | Ходьба по бруску с наклонными поверхностями |

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба по ребристой доске | Ходьба на носках вверх и вниз  по наклонной плоскости |

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба по поролоновому матрацу | Ходьба на месте по массажному коврику |