

Консультация для родителей
Игровые упражнения для дошкольников
по профилактике плоскостопия.

Детей упражнения привлекают лишь в том случае, если они выполняются в игровой форме. Именно поэтому в детских садах чаще всего используется гимнастика, по типу следующего комплекса:

«Качели»

Ребенок сидит на гимнастической скамейке, вытянув ноги и опираясь пятками на пол. При слове «вверх» тянет носки ног на себя. Затем опускает при слове «Вниз» к полу. Сопровождается четверостишием:

Ах, качели, ах, качели,
Прямо к небу подлетели,
Вверх-вниз, вверх- вниз,
Только крепко ты держись!

«Хлопки»

Ребенок сидит на скамейке. Носки ног нужно развести в стороны. Потом соединить, выполняя своеобразные хлопки.

Мы хлопали-хлопали в ладошки,
А теперь работают наши ножки!

«Балет»

Ребенок, сидя, опирается руками на скамейку. Ноги вытянуты. Подтягивает конечности, опираясь на пальцы. Затем возвращается в исходное положение, направляя носки на себя.

Ножки пляшут, как в балете,
Это пляшут наши дети,
Стали ножки выставлять,
И на пальчиках стоять.

«Барabanщик»

Поджать пальцы ног и, сидя на гимнастической скамейке, отбивать ритм стишка пальцами:

Есть у Миши барабан,
Загремел, как ураган.
Но его когда дарили,
То потише попросили.
Но зачем тогда он есть,
Если им нельзя греметь?

«Паучок»

Ребенок переступает по обручу или палке, приставным шагом. При этом он обхватывает гимнастический снаряд пальцами ног.

Паучок ползет по дорожке,
Быстро он переставляет ножки

«Веселый ежик»

Ребенок стоит, держа руки на поясе. Он катает мячик от носка к пятке, меняя ноги.

Ежик бежит по дорожке,
А мы массируем ножки!

«Художник»

Ребенок стоит, держа руки на поясе. Он рисует ножками на полу фигуры – круги, квадраты.

Будут дети рисовать,
Сегодня только ножками!
Станут ножки выполнять
Замысел художника!

«Улитка»

Ребенок, стоя, поднимает пальцы ног. Подгибает их и упирается в пол.

Начинает двигаться вперед.

Нам покажут наши ножки,

Как топают улитка по дорожке!

«Пяточки»

Встать на пятки, подняв носочки. Затем опуститься на стопу.

Хватит нежиться в кроватке,

Нужно разминать нам пятки!

«Маляр»

Ребенок лежит на спине и водит одной стопой по другой.

Красить дом уже пора,

Мы позвали маляра!

Но не с кисточкой, ведром,

Мастер к нам пришел в наш дом!

Элемент игры в этих упражнениях делает их простыми для выполнения.

Ребенок запоминает стишки и может потом по настроению выполнять их сам, даже вне физкультурных занятий.