A close-up photograph of a hand holding a daisy flower. The hand is positioned in the lower right, with fingers gently gripping the stem. The daisy has a bright yellow center and white petals. The background is a solid, vibrant green.

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад №37/1»  
общеразвивающего вида  
города Барнаула

**Кружок «Шагают наши ножки».**

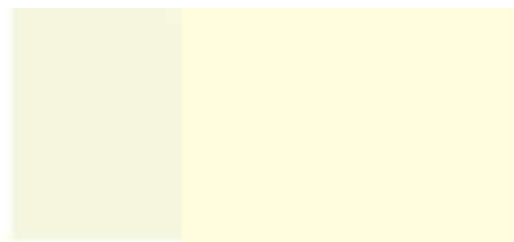
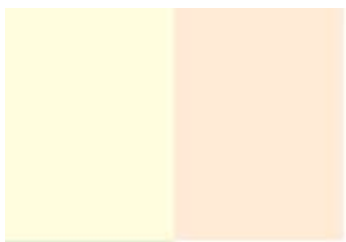
**Организация физкультурно-оздоровительной работы,  
направленной на профилактику плоскостопия.  
(обобщение опыта)**

**Иновации в содержании, формах, методах, и средствах дошкольного  
образования**

Воспитатель -  
Оксана Викторовна Гранаткина

# Содержание

1. Актуальность и перспективность опыта.....	
2. Теоретическая база опыта.....	
3. Новизна опыта .....	
4. Технология опыта.....	
5. Результативность опыта .....	
6. Адресная направленность.....	
7. Трудоемкость опыта.....	
8. Список литературы.....	
<b>9. Приложения.....</b>	



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

## Актуальность и перспективность опыта

В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

## Теоретическая база опыта

Коллектив нашего детского сада основной своей задачей считает реализацию образовательной области «Здоровье» в рамках ФГОС дошкольного образования, направленной на укрепление физического и психического здоровья, воспитание культурно-гигиенических навыков и формирование представлений о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста.



*Активная физическая деятельность – одно из обязательных условий гармоничного развития человека. Английский художник Тиссо отметил «Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все средства мира не в состоянии заменить действие движения». Еще Аристотель в древности говорил «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Наверно нам стоит прислушаться к мудрому совету греков.*

Двигательная активность играет большую роль в общем развитии дошкольников, укреплении здоровья, способствует развитию физических и умственных качеств.

Педиатры, педагоги, психологи сегодня бьют тревогу, современные дети ведут малоподвижный образ жизни, который незамедлительно негативно отражается на здоровье ребёнка. Причинами малоподвижного образа жизни детей является развитие современной цивилизации, которая предлагает детям массу развлечений, игр, телепередач, но всё это происходит за монитором компьютеров, планшетов, телевизоров и даже сотовых телефонов. При малой активности у детей ослабевают мышцы ног, что в дальнейшем ведет к плоскостопию.

Как известно нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки, большинство детей страдают сколиозом, остеохондрозом, артритом, артрозом. При плоскостопии, сопровождающимся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

**Плоскостопие** - это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

## *Причины,*

вызвавшие внедрение профилактической деятельности в практику нашего дошкольного учреждения, многообразны. Среди главных, по изучению карт здоровья детей и проведенных обследований специалистов, можно выделить:

- + ухудшение качества здоровья вновь поступающих детей;*
- + нарушения опорно-двигательного аппарата;*
- + повышенная профессиональная занятость родителей;*
- + строгий режим работы кабинетов лечебной физкультуры.*

Исходя из этого, перед нами встал вопрос об организации в нашем учреждении профилактической работы с детьми дошкольного возраста в форме кружка «Шагают наши ножки»

Именно своевременность воздействия профилактической работы можно отнести к наиболее **актуальным**, значимым факторам ее внедрения в ДОУ.

## Гипотеза исследования.

Мы предполагаем, что создание оптимальных организационно-педагогических условий, включающих определенную последовательность применения коррекционно-профилактических упражнений для формирования сводов стопы у дошкольников позволит существенно повысить оздоровительный эффект занятий.

Объект исследования - физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Предмет исследования - структура и содержание занятий физическими упражнениями, обеспечивающих профилактику и коррекцию нарушений сводов стопы у дошкольников.

Цель исследования – сохранения и укрепления здоровья детей, формирования основ культуры здоровья и повышение интереса к занятиям физической культуры.



## Задачи исследования:

### **1. Оздоровительно-развивающие:**

- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка;
- укрепление мышечного корсета и сводов стопы, формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

### **2. Образовательные:**

- развитие психофизических качеств (гибкости, силы, выносливости);
- формирование двигательных умений и навыков, формирование и закрепление навыка правильной ходьбы;
- развитие двигательных способностей (равновесия, ориентировки, координации).

### **3. Воспитательные:**

- формировать потребность в ежедневных физических упражнениях;
- формировать навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать стремление достигать положительных результатов.

## Теоретические основы исследования базируются:

- ✚ на научных положениях о роли двигательной деятельности в биологическом и социальном развитии ребенка (И.А. Аршавский);
- ✚ о реализации оздоровительной направленности в физическом воспитании (В.Н. Селуянов);
- ✚ о влиянии целенаправленных занятий физическими упражнениями на профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата дошкольников (М.И. Фонарев, Шарманова С.Б.);
- ✚ на результатах исследований реализации оздоровительной направленности в физическом воспитании дошкольников (Алямовская В.Г., Кудрявцев В.Т., Лосева В.С. и др).

## Научная новизна:

- ✚ выявлена динамика формирования сводов стопы в зависимости от используемых средств и условий организации занятий физическими упражнениями;
- ✚ определено содержание занятий физическими упражнениями, способствующих профилактики плоскостопия у дошкольников;
- ✚ разработана структура занятий, позволяющая интегрировано реализовывать образовательные и оздоровительные задачи.



## Технология опыта.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. **Стопа является опорой, фундаментом тела,** поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

**Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника.**

Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка (Страковская В.Л.). Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы. Мы считаем, что успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Работа по профилактике и коррекции плоскостопия у детей в условиях ДООУ осуществляется **систематически**.

Она включает в себя:

- ✚ регулярную диагностику состояния сводов стопы у детей,
- ✚ создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды,
- ✚ обеспечение рекомендуемого двигательного режима,
- ✚ соблюдение гигиенических условий,
- ✚ правильную организацию физического воспитания.

Ежегодная диагностика состояния сводов стопы у детей осуществляется медицинским персоналом поликлиники. На основе результатов диагностики формируются рекомендации по использованию средств физического воспитания в целях профилактики и коррекции деформации стоп. С детьми, у которых выявлена функциональная недостаточность стоп, или плоскостопие, проводится индивидуальная работа, на занятиях кружка **«Шагают наши ножки»**.

Чтобы реализовать поставленные задачи, разработали перспективный и календарный план (см. приложение 5) с учетом развития физических качеств, выявления интересов, способностей детей в двигательной деятельности.

Считаем важным не только рассказать детям, как нужно заботиться о здоровье, как его сохранить, какие факторы положительно влияют на здоровье, а какие наоборот, но и убедить их применять эти знания на практике в своей жизни. Поэтому работу по профилактике *плоскостопия* мы начали с объяснения детям, что такое плоскостопие и что нужно соблюдать, чтобы исправить нарушения стопы.

**С детьми провели серию занятий:**

- ✚ «Путешествие по улицам здоровья»,
- ✚ «В гостях доктор Айболит»,
- ✚ «В гости в цирк»,
- ✚ «Правильная осанка»,
- ✚ «Что такое плоскостопие».

Основным средством профилактики плоскостопия является гимнастика, для этого составили картотеку корригирующих упражнений, игр и комплексов (см. приложение 1), которые не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим плоскостопие.

Структура занятий кружка включает в себя разминку, элементы массажа, корригирующие упражнения, игры (см. приложение 2). Эта работа является наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности. На занятиях мы учим детей самостоятельно выполнять отдельные приемы массажа: поглаживание, растирание, постукивание. С большим интересом дети ходят по дорожкам с нашитыми пуговицами, пробками, мозаикой «Ромашка», катают шарики ногами по лабиринту «Улитка», «Домики», собирают ногами предметы или перекладывают их из одного места в другое (см. приложение 3).

Игры и упражнения на профилактику плоскостопия также включаются в разные виды деятельности:

- ✚ утреннюю гимнастику,
- ✚ физкультурные занятия,
- ✚ гимнастику после сна,

что способствует функциональному совершенствованию детского организма, повышению работоспособности.

Для создания благоприятного психологического микроклимата в группе и на занятиях кружка используем элементы

- ✚ психогимнастики,
- ✚ музыкотерапии,
- ✚ игровой деятельности.

Игра является прекрасным средством как воспитания, так и оздоровления. Огромный заряд бодрости дают детям такие игры, как «Зеркальце», «Обезьянки», «Цыплята».

Среди гигиенических факторов важное условие предупреждения деформации стопы – **правильная обувь**. Для этого провели беседы с детьми, рассматривали с ними альбомы, плакаты, составили памятку для родителей.

Используем в работе природно-оздоровительные факторы: хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), оборудованным на групповых участках в теплое время года, закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка, обтирания стоп, босохождение) в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний, при наличии врачебного контроля.

Предметно-игровая среда, созданная в группе, обеспечивает ребенку выбор деятельности, соответствующий его интересам и имеет развивающий и оздоравливающий характер. Все пособия, игрушки расположены так, что не мешают свободному перемещению детей, созданы условия для двигательной активности. В группе есть место, где ребенок может на время уединиться, отойти от общения, подумать. Имеется центр валеологической направленности «Что я знаю о себе», в котором собраны альбомы для рассматривания «Вот я какой!», «Какие мы разные», альбомы с рисунками детей «Мой портрет», «Портрет моего друга», дидактические игры из серии «Мое тело», плакаты, детские книги, энциклопедии. Физкультурно-оздоровительная среда ДОО предполагает наличие оборудования инвентаря,

способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, специальные тренажеры).

## Работа с родителями

Успешность решения задач во многом зависит от заинтересованности и включенности родителей. Ведь круг проблем, связанных с плоскостопием, невозможно решить только в рамках детского сада. В этой связи родительская обязанность уделить должное внимание ножкам детей.

**Цель работы** с родителями – объяснить актуальность, важность проблемы плоскостопия, повысить образовательный уровень родителей по данной проблеме.

Работа с родителями включает в себя:

- + ознакомление родителей с результатами диагностики;
- + ознакомление с содержанием физкультурно-оздоровительной и профилактической работы через:
  - ✓ индивидуальные беседы «Как помочь ребенку», «Выбираем обувь»;
  - ✓ регулярные тематические консультации «Что нужно знать о плоскостопии», «Как избавиться от плоскостопия», «Причины плоскостопия и пути его профилактики»;
  - ✓ тематические выставки «Если у крошки плоские ножки», «Поможем нашим детям»;
  - ✓ ширмы «Пальчиковая зарядка для ног», «Здоровье наших детей»;
  - буклеты «В помощь родителям», «По совету доктора»;
  - ✓ дни открытых дверей;
- + анкетирование;
- + совместное проведение физкультурных праздников, досугов, Недели здоровья.

Для родителей регулярно выпускаем журнал «Все о вашем солнышке», в котором представляем объективную информацию, касающуюся детей, даем рекомендации по вопросам оздоровления детей, печатаем комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, которые могут выполнять дома.



**Таким образом,**

*представленная методика организации работы по профилактике и коррекции плоскостопия, предусматривающая комплексное использование средств физического воспитания, достаточно эффективна и позволяет добиться значительного снижения числа детей, имеющих деформацию стоп.*

## Теоретическая значимость

проведенного исследования заключается в том, что получены результаты, дополняющие систему работы по профилактике плоскостопия в дошкольных учреждениях; дано обоснование зависимости овладения дошкольниками основными движениями от особенности формирования сводов стопы.

## Практическая значимость

работы заключается в совершенствовании работы по профилактике плоскостопия в дошкольном учреждении.

Разработаны методические рекомендации, включающие принципы планирования занятий и подбора средств, способствующие профилактике плоскостопия у дошкольников.

Предложенная методика занятий кружка по профилактике плоскостопия может быть использована в дошкольных учреждениях любого вида.

## Апробация и внедрение результатов исследования.

Результаты исследования были внедрены в образовательный процесс Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Детский сад №37/1» общеразвивающего вида города Барнаула.

## Ожидаемый результат:

- ✚ укрепление мышц стопы и голени ног.
- ✚ повышение уровня физической подготовленности.
- ✚ сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.
- ✚ благотворное влияние сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.

При систематической работе мы видим изменения в положительную сторону.

## Поставленные задачи, на начало учебного года, были выполнены.

### Результаты:

Результатом проведенной работы является диагностика, которая отражает состояние здоровья и физического развития ребенка. Для диагностики плоскостопия применяю метод плантографии - отпечатки стоп. Уровни отслеживания изображаю графически.

На начало 2014-2015 учебного года из 26 набранной группы детей имели вторую степень заболевания 8 человек, первую степень заболевания 18 человек.

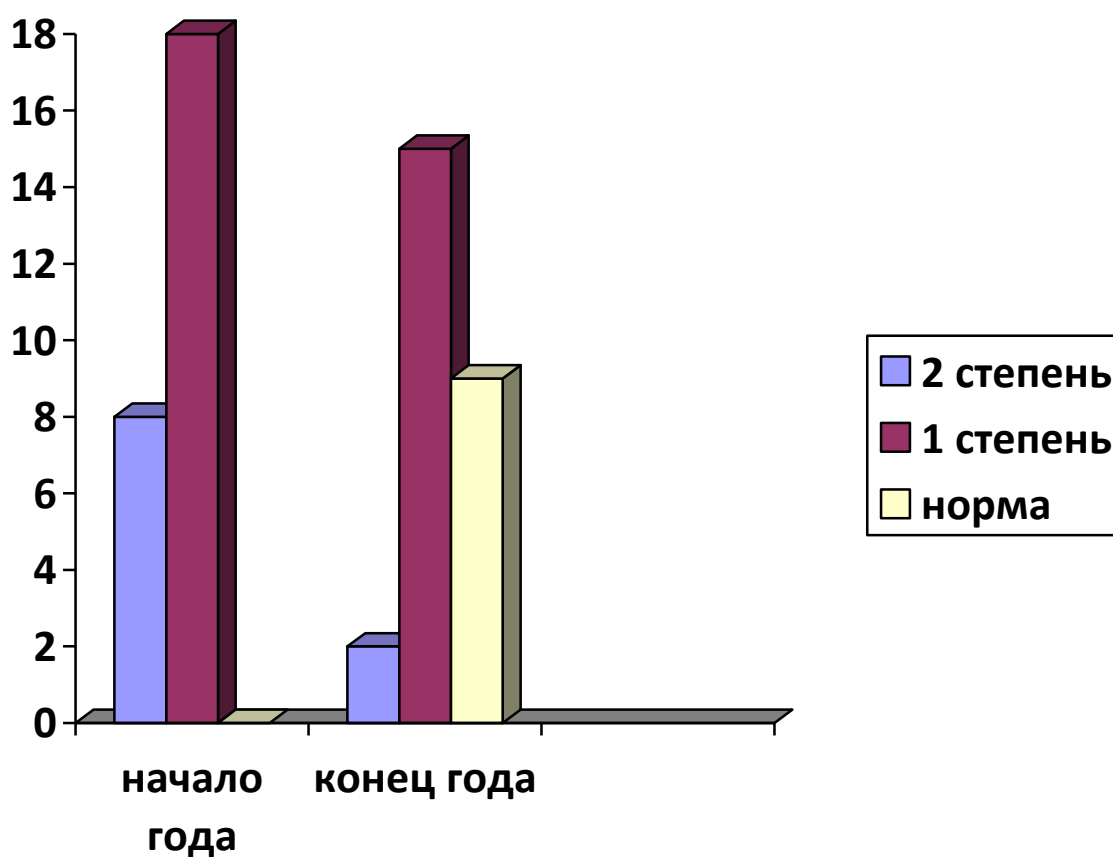
В конце 2014 – 2015 учебного года со второй степенью заболевания 2 ребенка, с первой степенью заболевания 15 детей и у 9 детей свод стопы пришел в норму.

В процентном соотношении на начало года **68%** детей имели первую степень заболевания и **32%** детей вторую степень заболевания.

К концу года статистика значительно улучшилась. Детей со второй степенью **6,5%**, с первой степенью **56,5%** и у **37%** детей свод стопы пришел в норму.



График отслеживания результативности работы по профилактике плоскостопия у детей.....



В результате работы по профилактике и коррекции плоскостопия мы видим изменения свода стопы детей. При сравнении полученных показателей (сентябрь – май), мы видим положительную динамику у детей.

## Трудоемкость опыта

Для того, чтобы более грамотно и продуктивно подойти к проблеме, изучила работы современных педагогов: В.Т. Кудрявцева, О.В. Козыревой, В. Г. Алямовской, М.А. Руновой, З.И. Бересневой, В.С. Лосевой.

В работах выше рассмотренных авторов говорится, что главным средством профилактики плоскостопия является гимнастика, направленная на укрепление мышечно - связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование *плоскостопия*. Лечение *плоскостопия* гораздо труднее, чем его предупреждение. Поэтому большое значение следует уделять профилактике приобретенных форм *плоскостопия*.

Проанализировав коррекционную работу, пришла к выводам, что игры и упражнения на профилактику плоскостопия нужно включать в разные виды деятельности.

В начале лечебного курса необходимо дать специальные упражнения, для мышц голени и стопы, из исходных положений сидя и лежа, исключая влияние веса тела на свод стопы. Невыгодны исходные положения стоя, когда направление силы тяжести максимально по отношению к внутреннему своду стопы. Специальные упражнения чередую с общеразвивающими для всех мышечных групп. В периоде лечения добиваюсь выравнивания тонуса мышц, удерживая стопу в правильном положении. Стараюсь улучшить координацию движений, повысить физическую работоспособность детей. С этой целью использую упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с увеличивающей нагрузкой на стопы с учетом достигнутой коррекции. Широко применяю упражнения с предметами - захват пальцами стоп разных предметов и их переключивание, катание стопой палки, мяча и других предметов.

Для закрепления коррекции использую упражнения в специальных видах ходьбы на носках, на наружной поверхности стоп, использую ребристые доски, коррегирующие дорожки. Повышению эффективности лечения способствует сочетание с массажем нижних конечностей. Особенно целесообразно проведение массажа перед занятием. Все разработанные комплексы, игры, упражнения и массажи рекомендую воспитателям других групп для профилактики и предупреждению плоскостопия.

### Адресная направленность

*Предлагаемый опыт по организации физкультурно - оздоровительной работы, направленный на профилактику плоскостопия.*

*Содержит разнообразные физические упражнения для детей дошкольного возраста и адресован воспитателям ДОУ, родителям детей дошкольного возраста.*



## Литература:

Аленькин П.Ф. «Массаж и движения». – Екатеринбург., Средне-Уральское книжное издательство, 1992 год.

Белая М.А. «Руководство по лечебному массажу», 2-е изд. – М.: Медицина, 1983 г.

Вавилова Е.Н. «Укрепление здоровья детей». М. 1995 г.

Данько Ю.И. «Очерки физиологических упражнений». М.: Медицина. 1974 г.

Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». М. 1994 г.

Зайцев А.А., Копеева Е.П. Палищук Н.К. Самугуб С.А. «Физическое воспитание дошкольников». – Калининград, 1997 г.

Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. «Биомеханика двигательного аппарат человека». – М.: ФиС, 1981 г.

«Как вырастить здорового ребенка» / Под ред. В.П. Алферова. – Л.: Медицина, 1991 г.

Красикова А.С. «Профилактика лечения плоскостопия». М. 2002 г.

Легафт П.Ф. «Анатомия мышечной системы». – Л.: ФиС, 1938 г.

Легафт П.Ф. «Собрание педагогических сочинений». – М.: ФиС, 1953, Т. 4.

«Лечебная физкультура при заболеваниях в десятком возрасте». / По д ред. С.М. Иванова. – М.: Медицина. 1975 г.

«Лечебная физкультура: справочник» / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина 1988 г.

Маркс В.О. «Ортопедическая диагностика». – Минск: Наука и механика, 1978 г.

Матвеев С.В. Херодинов Б.И. «Здоровый ребенок. Физическое воспитание и врачебный контроль». – СПб.: Сотис. 1999.

Обижесвет В.П. «Настольная книга медицинской сестры детского сада» 1998 г.

Осокина Т.И. «Пособие для воспитателей». М. 1988 г.

Олонцева Г.Н. «Учебное пособие». М. 1985.

Скоролупова О.А. «контроль как один из этапов методической работы в дошкольном образовательном учреждении». М. 2003 г.

Спешнев Ф.Ф. «Спортивно-вспомогательная гимнастика». – М.: ФиС. 1957.

«Справочник по детской лечебной физкультуре» / Под ред. М.И. Фонарева. – Л.: Медицина. 1983 г.

«Травматология и ортопедия». / Под ред. Г.С. Юмашева. – М.: Медицина. 1990 г.

Хухлаева Д.В. «Теория и методики ОРВ детей дошкольного возраста». М. 1978 г.

Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении». М. 1999 г.

Юмашев Г.С., Репкер К. «Основы реабилитации». М.: Медина 1973 г.

## Комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия

Цель: укрепление мышц, поддерживающих свод стопы; укрепление всего связочного аппарата стопы и голени на фоне общего развития; укрепление организма ребёнка.

### КОМПЛЕКС 1

1. И.п. - лёжа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой. Подошвенной поверхности стопы обхватить голень, пальцы согнуть.
2. И.п. - лёжа на животе, руки в пол, ноги вместе. Носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор лёжа, 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 вперёд. Пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в и.п. Затем шажками прошагать, «рисую различные фигуры» - солнышко, лучики, ёлочку, домик.
4. «Весёлый прыжки» И.п. - сидя ноги плотно прижаты друг к другу. Подняв ноги. Перенести их через лежащий на полу брусок высотой 15-20 см., положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в и.п.
5. «Носильщик». Подняв кубик двумя ногами, перенести его вправо. Положить на пол. Вернуть кубик в и.п. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в и.п.
6. «Шалаш». И.п. - стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки и пяточками. Прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш». Возвратиться в и.п.
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).

## КОМПЛЕКС 2

### Виды ходьбы

1. «Лисички» - мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
2. «Кабанчики» - тяжёлая ходьба на пятках.
3. «Мишки» - неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами.
4. «Обезьянки» - мягкая, с подпрыгиванием.

### Упражнения

1. «Курочка собирает червячков 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 газеты» - пальчиками ног рвать газету на части.

5. «Обезьянки- художники» - толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаге, лежащем на полу, желаемый рисунок.

6. «Обезьянки- музыканты» - поднять пальцами ног погремушки и погремать ими.

## КОМПЛЕКС 3

1. И.п.- стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в и.п. (10-15 раз).
2. И.п.- стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в и.п. (10-15 раз).
3. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в и.п. (6-8 раз).
4. И.п.- стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в и.п.(8-10 раз).
5. И.п.- стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8-10 раз).
6. Ходьба в полуприсяде (2-5 минуты)
7. Прыжки (30-40 минут)
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.

#### КОМПЛЕКС 4

1. Ходьба на носках (1-3 минуты).
2. Ходьба на пятках (1-3 минуты).
3. Ходьба на наружных краях стоп (2-5 минут).
4. Ходьба на наклонной плоскости (5-10 раз).
5. Ходьба по палке (5-15 раз).
6. Ходьба по ребристой доске (2-5 минут).
7. Захватывание стопами предметов (кубиков, палочек, платочков).
8. Сгибание и разгибание стоп, сидя на стуле (10-20 раз).
9. Пружинистые перекаты с пятки на носок.
10. Лазанье по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

#### КОМПЛЕКС 5

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на наружных краях стоп.
3. Ходьба по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
  
5. Катание мяча ногой.
6. Ходьба по обручу.
7. Приседание на палке.
8. Сгибание и разгибание стоп, сидя на стуле.
9. Захватывание мяча ступнями ног, из положения сидя на полу.
10. Балансировка на мяче. Встать на слабо надутый большой мяч и пытаться удержаться на нём.



Игры и упражнения, используемые на занятиях кружка



Игра "Передай кеглю"



Упражнение «Прокатывание мяча»



**Массаж стоп**



**Игра «Обезьянки читают газеты»**

**Упражнения с большим мячом**



**Упражнение «Перекладывание мелких предметов»**



**Массаж стоп**



**Ходьба по корректирующим дорожкам**



**Игра «Собери ленточку»**



**Упражнение «Перекладывание мелких предметов»**

Нетрадиционное оборудование, используемое для профилактики  
плоскостопия



Лабиринт «Улитка»



## Лабиринт «Домики»



## Игра «Собери предметы»



## Корректирующая дорожка «Ромашка»



Корректирующие дорожки со следами





