

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»  
№10 «МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ»

**Консультация для родителей  
«Примерный комплекс упражнений для  
профилактики и лечения плоскостопия»**

Инструктора по физкультуре

Пшеничниковой Н.В.

2018г.

## Консультация для родителей «Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия»

Консультация для родителей «Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия»

### Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия

1. И. п. – сидя на гимнастической скамейке (*или стуле*) правую ногу – вперёд. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 140 раз каждой ногой.
2. То же стоя.
3. И. п. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки – вернуться в и. п. (*6-8 раз*).
4. И. п. – стоя на наружных сводах стоп. Полуприсед (*6-8 раз*).
5. И. п. – стоя, руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (*30 – 60 секунд*).
6. И. п. – стоя с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в и. п. (*10-15 раз*).
7. И. п. – стоя, ноги вместе, пятки врозь. Подняться на носки – вернуться в и. п. (*10 раз*).
8. И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присед на всей ступне – вернуться в и. п. (*6-8 раз*).
9. И. п. – стоя, правая (*левая*) нога перед носком левой (*правой*) ноги (*след в след*). Подняться на носки – вернуться в и. п. (*8-10 раз*).
10. И. п. – стоя на носках, руки на поясе (*стопы параллельны*). Покачиваться в голеностопных суставах поднимаясь на носки и опускаясь на пятки (*8-10 раз*).
11. И. п. – стоя на носках. Повернуть пятки наружу вернуться в и. п. (*8-10 раз*).
12. И. п. – стоя, стопы параллельны на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (*8-10 раз*).
13. И. п. – стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях – вернуться в и. п. (*6-8 раз*).
14. И. п. – стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперёд (*34 -40 секунд*). То же с прыжками «*зайчиком*».
15. И. п. – стоя на первой рейке гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазание вверх.
16. Ходьба в полуприседе (*30 -40 секунд*).
17. И. п. – стоя. Поднять левую (*правую*) ногу – разгибание и сгибание стопы (*оттянуть носок вниз, носок на себя*). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10-12 раз каждой ногой.
18. И. п. – то же. Поднять левую (*правую*) ногу – поворот стопы наружу, поворот стопы внутрь. Повторить 4-6 раз.
19. И. п. то же. Круговые движения стопой.
20. И. п. – стоя (*под каждой стопой теннисный мяч*). Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая её.
21. И. п. – стоя. На пол положить две булавы, головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу: захватить пальцами каждой ноги шейки булавы и приподнять её, не отрывая основания от пола.
22. И. п. – стоя на рейке гимнастической скамейки поперёк, руки в стороны. Упражнение в равновесии.
23. Ходьба на носках в полуприседе, носки внутрь.
24. Лазание по гимнастической стенке (середина стоп на одной из реек, захват руками на уровне груди).
25. Ходьба гусиным шагом.
26. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх спиной вперёд. Гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10 – 15 градусов.
27. Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз.
28. Ходьба (30 – 40 секунд, захватив пальцами ног карандаш или палочку).