

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия детей 4 – 7 лет (Индивидуальная консультация)

16.11.2022г.

Инструктор по ФИЗО Жмурко О. Н.

Цель:

коррекция и профилактика плоскостопия у детей.

Оздоровительные задачи:

- ✓ коррекция плоскостопия;
- ✓ выявление уровня заболеваний плоскостопием у детей дошкольного возраста;
- ✓ использование специальных физических упражнений и массажа для профилактики и коррекции плоскостопия.
- ✓ закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями;
- ✓ формирование правильной осанки и гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- ✓ формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
- ✓ осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

Воспитательные задачи:

- ✓ выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;
- ✓ воспитание физических качеств;
- ✓ приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- ✓ воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Ожидаемый результат:

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

Комплекс № 1
«Маринкина прогулка»

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания
1.	И.п. – о.с. Ходьба на носках с различным положением рук (на пояс, в стороны, вверх, за голову).	<i>У маленькой Мариночки Скрипучие ботиночки: Скрип-скрип, Скрип-скрип. Ботиночки скрипучие – Самые лучшие. Скрип-скрип, Скрип-скрип. Соседи все встревожены, Терпеть не расположен. Скрип-скрип, Скрип-скрип. Однако делать нечего, И слушают до вечера: Скрип-скрип, Скрип-скрип.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги прямые. 3. Темп медленный.
3.	И.п. – о.с. Ходьба на наружном и внутреннем краях стоп.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.
4.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по растянутому на полу канату.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.
5.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по гимнастической палке, положенной на полу.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.
6.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по обручу, обхватывая его края пальцами ног.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.
7.	И.п. – о.с. (босиком) Перекаты с пятки на носок, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате).	<i>«Улитка» Ты куда ползешь, улитка, По травинке тонкой зыбкой Да несешь с собой при том Однокомнатный свой дом?</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.
8.	И.п. – о.с. Ходьба босиком правым (левым) боком по гимнастической палке, положенной на полу.	<i>«Крот» Под участком дачным крот Роет свой подземный ход. Весь в трудах он постоянно, (Чудаку покоя нет!) Словно кратеры вулкана Его выходы на свет. Что в саду у нас растет? Вам пускай ответит крот! Что мы “вырастить” смогли Кроме холмиков земли?</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.
9.	И.п. – о.с. (босиком) со скакалкой в руках. 10 – 15 прыжков на носках со	<i>«Кузнечик» Шустрый ты прыгун, кузнечик!</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга. 3. Интервал 2 мин.

	скакалкой.	<p><i>Но совсем плохой советчик! Я тебя сачком накрыл, На ладошку посадил А потом спросил украдкой: “Можно мне дружить с лошадкой?” Ну а ты, что было сил Вдруг с ладошки соскочил,- Не оставив мне ответа, Затаился в грядке где-то. Что ж, как хочешь! Прячься в грядке, Ну а я пошел к лошадке.</i></p>	
10.	И.п. – упор сидя. Сгибание и разгибание пальцев ног.	<p><i>«Божья коровка» Божья коровка Мне на пальчик села. “Божья коровка, Ты куда летела? И куда, малютка, Ты теперь спешешь? Скоро пальчик кончится, – Ты и улетишь. Крыльышки-скорлупки Весело расправишь. Поиграть со мной, Как тебя заставишь?”.</i></p>	<p>1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга.</p>
11.	И.п. – сидя на стуле (гимнастической скамейке). Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (верёвки).	<p><i>«Фокусник» Кто из шляпы достаёт Зайца всем на удивление? Это фокусник даёт В цирке представление.</i></p>	<p>1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга.</p>
12.	<i>П/игра</i> 1. «Кач-кач» 2. «Кто как передвигается?» 3. «Найди и промолчи» 4. «Лягушки»	<p><i>Пора уж спать Мариночке, Сняла она ботиночки – И прекратился скрип.</i></p>	<p>1. Игра для детей 4 – 7 лет.</p>
13.	<i>Релаксация</i>		