

Вправи для профілактики плоскостопості

В.П. лежачи на спині.

1. Підшовне і тильне згинання стоп з утриманням в кожному положенні по 4-6 секунд.
2. Кругові рухи ногами «велосипед» з акцентом на рухи стопами.
3. Одночасне стискання пальців рук і ніг в кулаки з подальшим розчепіренням пальців.
4. Кругові рухи стопами всередину і назовні повільно з максимальною амплітудою.
5. Захоплення стопами великого предмета (м'яча, мішка з піском), перекладання за голову з подальшим поверненням у В.П.
6. Почергове і одночасне потягування п'ятами по 4-6 секунд.
7. В.П. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних (КС), тазостегнових (ТСС) суглобах, підшви стоять на підлозі. Розведення і зведення п'ят.
8. В.П. як в 5. Почерговий і одночасний відрив п'ят від підлоги з утриманням впродовж 4-6 секунд.
9. В.П. як в 5. Розведення ніг з постановкою на носочки, зведення з постановкою на п'яти.

В.П. сидючи на підлозі. Руки в упорі ззаду. Ноги прямі.

1. Почерговий підйом прямих ніг з одночасним тильним згинанням стоп і утриманням впродовж 4-6 секунд.
2. Підйом прямої ноги, тильне згинання стопи. Згинання ноги в КС одночасно з підшовним згинанням стопи. Розгинання в КС, підшовне згинання стопи, прийняття В.П.
4. В.П. сидючи на підлозі. Руки в упорі ззаду. Ноги зігнуті в КС, ТБС, стопи стоять на підлозі. Розведення і зведення п'ят.
5. В.П. як в 3. Захоплення дрібних предметів перед собою, перекладання по обидві сторони від себе з подальшим поверненням на місце.

6. В.П. як в 3. Захоплення стопами великого предмета, випрямлення ніг в КС, повернення у В.П.

7. В.П. як в 3. Гофрирування стопами килимка.

8. В.П. як в 3. Катання кожною стопою малого м'яча.

9. В.П. як в 3 Катання стопами палиці.

10. В.П. як в 3. Розведення ніг з постановкою на п'яти, зведення з постановкою на носочки.

В.П. стоячи

1. Підйом на носочки.

2. Підйом на п'яти

3. Напівприсід на носочках.

4. Підйом на зовнішні зведення стоп.

5. В.П. стоячи, носки разом, п'яти нарізно. Напівприсіди.

6. В.П. стоячи на гімнастичній палиці. Повні присіди.

7. Ходьба на місці без відриву пальців від підлоги.

8. Повороти тулуба в сторони без відриву стоп від підлоги

9. Розведення п'ят, В.П. Розведення носків, В.П.

Вправи в ходьбі

1. Ходьба на носках.

2. Ходьба на п'ятах.

3. Ходьба на зовнішньому боці стопи

4. Ходьба на носочках у напівприсіді.

5. Ходьба по гімнастичній палиці, шведській стінці приставним кроком.

6. Ходьба з високим підніманням стегна, підошвеним згинанням стопи.

7. Ходьба по ребристій дошці.

8. Ходьба по похилій площині

9. Ходьба по слідовій доріжці.

В.П. сидячи на стільці.

1. Подовжнє розтирання стоп, просуваючи їх вперед і назад уздовж килимка одночасно і по черзі.

2. Кругове розтирання стоп, просуваючи їх по колу, переміщаючи навантаження від п'яти до пальців уздовж зовнішнього зведення одночасно і по черзі.

3. Поперечне розтирання стоп, просуваючи їх в сторони і до центру. Виконується одночасно обома ногами.

4. Захоплення ворсин килимка пальцями ніг з утриманням впродовж декількох секунд.

5. Захоплення ворсин килимка пальцями ніг і спроба супінації стоп, не випускаючи ворсин.

6. Захоплення ворсин килимка пальцями ніг і спроба розсунути стопи (розірвати килимок), не випускаючи ворсин.

В.П. стоячи.

1. Подовжнє розтирання стоп, по черзі просуваючи їх вперед і назад уздовж килимка.

2. Подовжнє розтирання стоп з акцентом на зовнішні краї.

3. Перекати з п'яти на носок і назад, стоячи на килимку.

4. Розведення і зведення п'ят, стоячи на килимку.

5. Розведення і зведення передніх відділів стоп, стоячи на килимку.

6. Почерговий підйом ніг із захопленням ворсин килимка пальцями стопи, що піднімається.

Орієнтовний комплекс вправ для профілактики плоскостопості (в ігровій формі) «У царя мавп»

Ми підемо сьогодні у гості до царя мавп. Мавпи схожі на дітей, але вони усе можуть робити не лише руками, але і ногами. Їх іноді за це називають чотирирукими.

1. Ходьба в обхід по залу. Звичайна ходьба.
2. *Яка висока трава. Підніміть руки вгору, так я побачу вас, діти.* Ходьба на носочках, руки вгору
3. *Ось і пройшли цю ділянку.* Звичайна ходьба.
4. *Болото, йти небезпечно. Йдемо строго по слідовій доріжці.* Ходьба по слідовій доріжці.
5. *Переходимо через струмок.* Ходьба приставним кроком по гімнастичній палиці.
6. *Каченятата гуляють біля струмка.* Ходьба на п'ятах, руки на плечових суглобах.
7. *Якийсь підозрілий шум у лісі.* Йдемо тихо-тихо. Ходьба у напівприсіді на носочках.
8. *Це ведмідь йде.* Ходьба на зовнішній стороні стопи, руки на поясі.
9. *Ось ми і підходимо.* Вже видно мавпячі будиночки. Звичайна ходьба, шикування біля обручів.
10. *Маленькі мавпочки теж хочуть нас побачити: піднімаються на носочки.* Підйом на носочки руки вгору. Вдих. В.П. видих.
11. *Мавпочки обертаються вправо, дивляться на нас, вліво обертаються, хочуть усіх нас побачити.* В.П. основна стійка. Повороти управо з відведенням правої руки вправо - вдих, В.П.- видих. Повороти вліво з відведенням лівої руки вліво - вдих, В.П.- видих. Виконується без відриву стоп.
12. *Мавпочки показують нам, які у них м'ячики.* В.П. стоячи на обручі, в руках м'яч. Напівприсід, м'яч підняли - вдих. В.П. - видих.
13. *Напевно, м'ячі у мавпочок - улюблені іграшки.* В.П. те ж. Підняли м'яч, відставили праву ногу назад на носок - вдих, В.П. - видих.

14. *Мавпочки вирішили показати нам усі свої іграшки: сіли перед своїми будиночками і ніжками дістають з будиночків дрібні іграшки.* В.П. Сидячи.

15. *Руки в упорі ззаду. Ноги зігнуті в КС, ТБС. Захоплення стопами дрібних предметів перед собою і переміщення їх вправо і вліво.*

16. *Тепер мавпочки вирішили грати великими м'ячами.* В.П. як в 14. Захоплення стопами великого м'яча, випрямлення ніг в КС - видих, В.П. - вдих.

17. *Мавпочки дуже гнучкі. Вони випрямили ноги і нахилилися, потягнулися до стоп руками. Нахил до прямих ніг - видих - 4-6 секунд. Стопи в положенні тильного згинання.* В.П. - вдих.

18. *Мавпочки збирають свої іграшки у будиночок. Захоплення стопами дрібних предметів справа та зліва і переміщення їх по центру перед собою.*

19. *Мавпочки пішли на прогулянку. Ось вони йдуть по похилій колоді до високого дерева. Ходьба по похилій дошці.*

20. *Забираються по гілках дерева вище і вище. Лазіння по шведській стінці.*

21. *Перебираються з одного дерева на інше. Ходьба приставним кроком по шведській стінці.*

22. *Спускаються на землю. Лазіння по шведській стінці.*

23. *Йдуть по кам'янистій доріжці. Ходьба по ребристій дошці.*

24. *І потрапляють прямо на берег з великою кількістю дрібних камінчиків. Мавпочки масажують стопи. Масаж стоп на роликових масажерах.*

25. *Мавпочки повернулися додому. Лягли у свої будиночки. Згорнулися клубочками і самі себе вколисують. Перекати в угрупованні.*

26. *Мавпочки випрямися, розслабилися, слухають, як у них відпочивають стопи.*