

Комплекс игровых упражнений по профилактики плоскостопия

Игра «Захвати мяч». Проводится в положении сидя, на стуле. На пол ставится мяч небольшого диаметра, который можно захватить ногами. При помощи ступни ребенок должен, не вставая со стула, обхватить мяч, приподнять ноги до уровня колен, пронести с помощью ног мяч влево, потом вправо, положить на место. Выполнить 3-5 раз;

Игра «Составь фигуру». Можно использовать игрушки из киндер сюрпризов, карандаши, кубики лего, любые другие предметы, которые можно ухватить пальцами ног. Исходное положение сидя. Ребенок старается с помощью предоставленных ему предметов сложить определенную фигуру, перетаскивая их только пальцами ног;

Игра «Построй башню». В положении сидя с помощью стоп поставить кубики друг на друга для получения большой башни. Чем выше будет башня, тем лучше.

«Нарисуй ногами»И.п. — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. Нарисуем мы ногами, как художники, руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.) Это высший класс! Получается у нас.

«Гармошка»И.п. — то же, на полу перед ногами расстелена простынка. Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку.) Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край.)