

Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение « Детский сад № 255 Кировского района Волгограда »
400067, г. Волгоград, ул. им. Быстрова, 80, тел.(факс): (8442) 42-68-56,
dou255@volgadmin.ru

**Картотека упражнений по профилактике
плоскостопия у детей с ОВЗ
старшего дошкольного возраста.**

**Составила инструктор по физической культуре
Литвинова О.М.**

Упражнение № 1

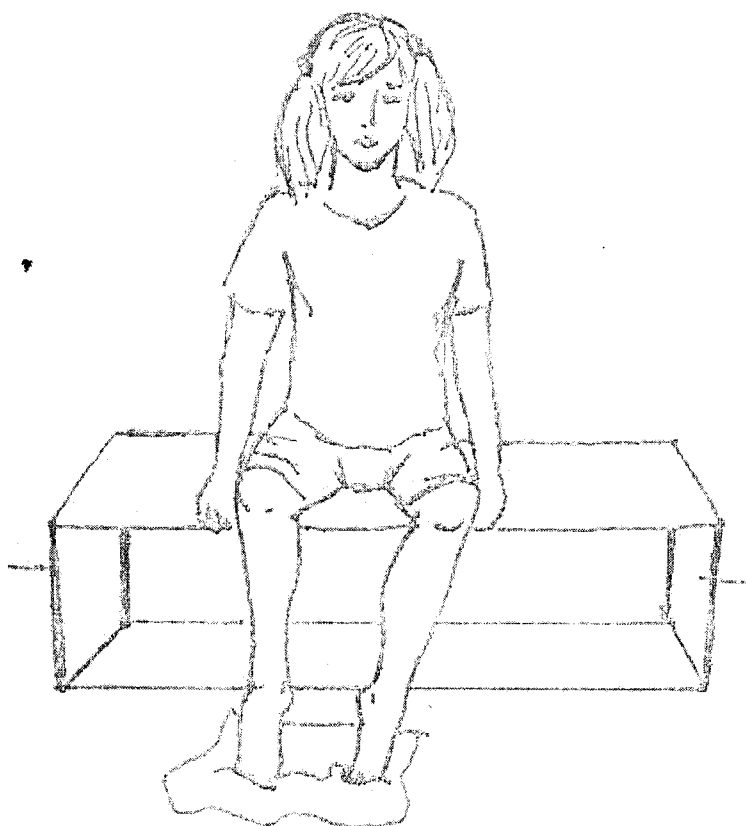
« Собери платочки »

Цель: укрепление мышц стоп.

Материал: гимнастическая скамейка, платочки (20х20).

Руководство: и.п. – сидя на скамейке, руки сзади в упоре.

Пальцами ног дети собирать платочки- 1-2 минуты.



Упражнение № 2

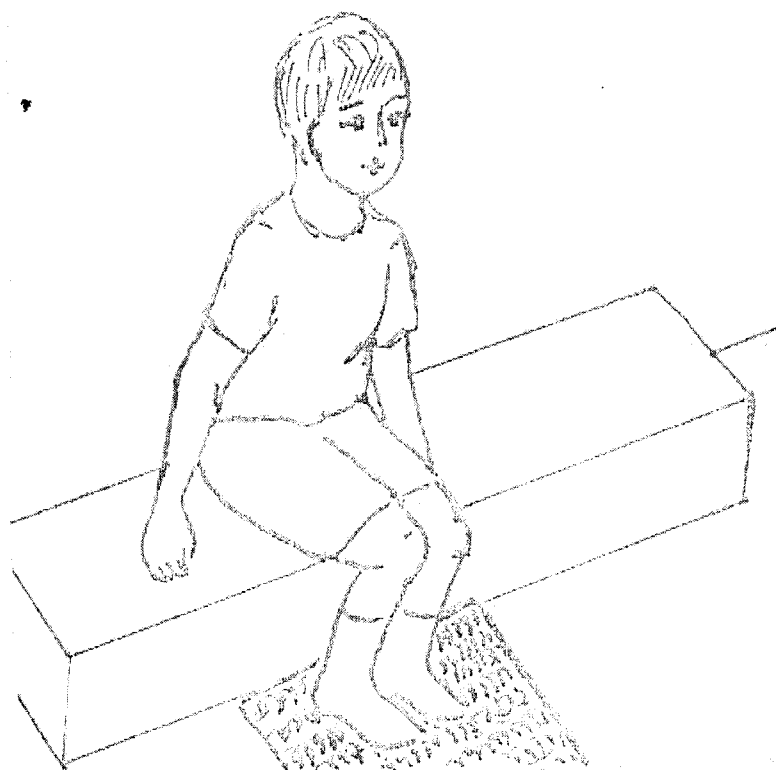
«Роликовый массажер»

Цель: массаж стопы ног.

Материал: гимнастическая скамейка, роликовые массажеры.

Руководство: и.п. — сидя на скамейке, руки сзади в упоре.

Переменное движение стопами ног по роликовой поверхности-1-2 мин.



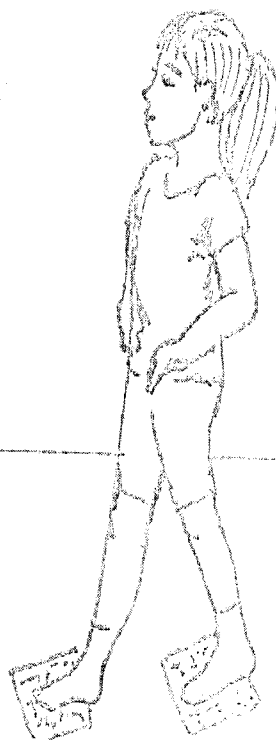
Упражнение № 3

«Массажные коврики»

Цель: массаж стопы ног, формирование правильной осанки.

Материал: резиновые или пластмассовые (аппликаторы Кузнецова) коврики.

Руководство: Ходьба по коврикам босиком ногами, сохраняя правильную осанку, в течение 1-2 минут.



Упражнение № 4

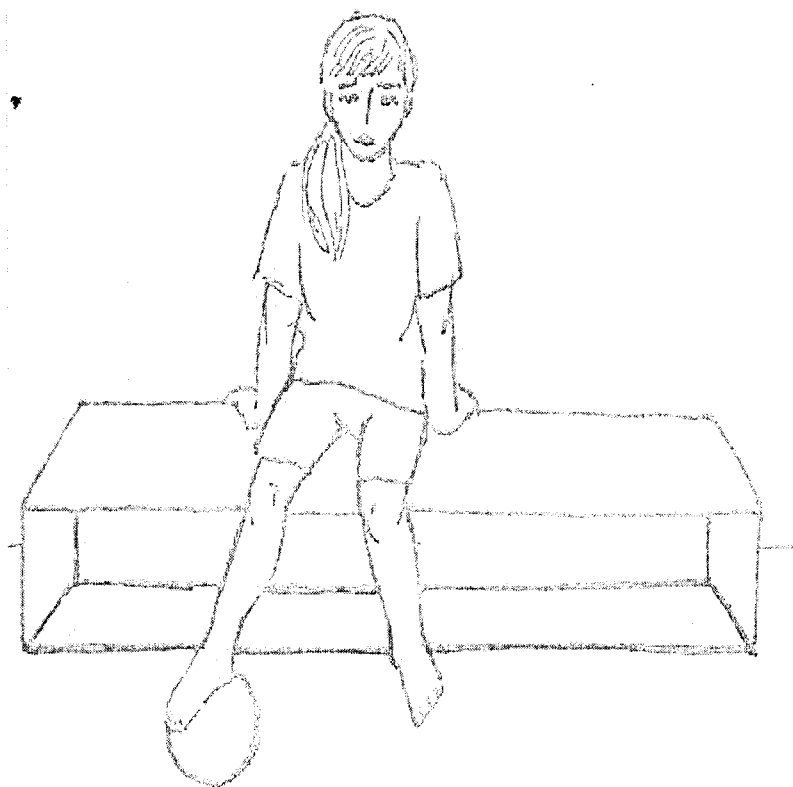
« Массажные мячики ».

Цель: массаж стопы ног.

Материал: гимнастическая скамейка, массажные мячики (твердые).

Руководство: и.п. — сидя на скамейке, руки сзади в упоре.

Стопами ног выполняются круговые движения с опорой на мячи или движения вперед-назад-1-2 минуты.



Упражнение № 5

« Резиновые мячики-1 ».

Цель: массаж стопы ног.

Материал: гимнастическая скамейка, резиновые мячики (гладкие, мягкие).

Руководство: и.п. — сидя на скамейке, руки сзади в упоре.

Стопами ног выполняются круговые движения с опорой на мячи или движения вперед-назад 1-2 минуты.

