

## **КАРТотеКА ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

### **Сентябрь**

#### **Комплекс 1. Первая, вторая неделя**

Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяди («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

### **Сентябрь**

#### **Комплекс 2. Третья, четвертая недели.**

Корректирующая ходьба по резиновому коврику с шипами. И.п. – стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки; «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз.

### **Октябрь**

#### **Комплекс 3. Первая, вторая недели.**

Ходьба по «дорожкам здоровья».

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Мы проверили осанку». И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (ходьба на пятках).

Мы идем, как все ребята (ходьба на месте),

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдём (бег на месте)

И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

### **Октябрь**

#### **Комплекс 4. Третья, четвертая недели.**

(2-3- мин.)

Ходьба друг за другом (босиком)

«На огород мы наш пойдём. овощей там наберём».

(Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка, идём, ступая мы с носка! (Приставной шаг боком с «пружинкой)

«По бордюру мы идём, приседаем мы на нём» (Ходьба с перекатом с пятки

на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)  
«Усталые ножки шли по дорожке». (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8 раз)  
«На камушек мы сели, сели, посидели». (Погладить мышцы ног и ступни)«Ножки отдыхают, мышцы расслабляют»

## **Ноябрь**

### **Комплекс 5. Первая, вторая недели.**

Хождение босиком по ребристой доске.

Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.
4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхивают воду».

## **Ноябрь**

### **Комплекс 6. Третья, четвертая недели.**

Хождение босиком по мешочкам с речными камушками, чередуя с ходьбой по канатной дорожке..

Массаж рук.

- 1.«Моют» кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.
4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхивают воду».

## **Декабрь**

### **Комплекс 7. Первая, вторая неделя.**

#### **Гимнастика в постели.**

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами, солевого и сухого ковриков)

## **Декабрь**

### **Комплекс 8. Третья, четвертая недели.**

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках

(«согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

## **Январь**

### **Комплекс 9.**

Корректирующая ходьба по резиновому коврику с шипами. И.п. – стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки; «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз.

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая. Пройти не уронив игрушку.

## **Февраль**

### **Комплекс 10. Первая и вторая недели.**

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, резинового коврика с шипами)

## **Февраль**

### **Комплекс 11. Третья, четвертая недели.**

Ходьба босиком по корректирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»):

- ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах;
- ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками;
- ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник);

ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п.

поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

## **Март**

### **Комплекс 12. Первая и вторая недели.**

#### **Массаж ног.**

И.п. — сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног,

поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонью по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

## **Март**

### **Комплекс 13. Третья и четвертая недели.**

Хождение босиком по мешочкам с речными камушками, чередуя с ходьбой по канатной дорожке..

Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.
4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонью вниз и «стряхивают воду».

## **Апрель**

### **Комплекс 14. Первая, вторая недели.**

И.п. – стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.
2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.
3. Собираение с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.
4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.
5. Приседание на носки.

Хождение босиком по ребристой доске.

## **Апрель.**

### **Комплекс 15. Третья и четвертая недели.**

Физкультминутка.

На одной ноге постой-ка

Если ты солдатик стойкий,

Ногу левую к груди,

Да смотри – не упади!

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый.

Корригирующая ходьба по резиновому коврику с шипами. И.п. – стоя между

кроватями. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки (спина прямая); «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз.

**Май**

### **Комплекс 16. Первая, вторая недели**

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами)

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Веселая физкультура». И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем

Настоящим силачом! (повороты туловища направо – налево)

(П. Синявский)

**Май**

### **Комплекс 17. Третья и четвертая недели.**

Хождение босиком по ребристой доске.

Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.
4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхивают воду».