

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 414
Юридический адрес: г. Екатеринбург, Верх-Исетский район, ул. Юмашева, 4 а
Тел / факс: 368-42-81, 368-41-64, E-mail: mdou414@eduekb.ru

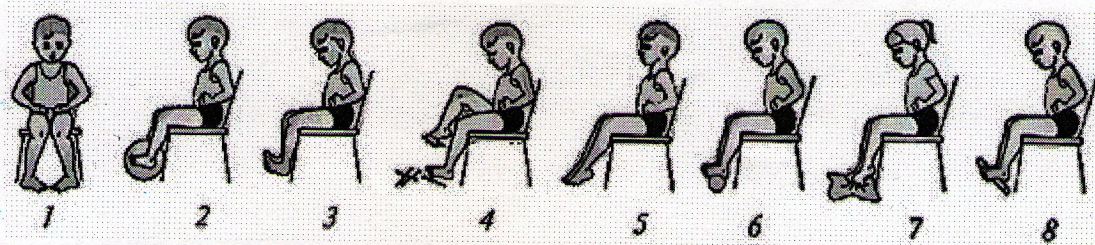
**Консультативный материал для родителей
по организованной двигательной активности детей
и профилактике плоскостопия у детей
дошкольного возраста**

Составила:
Корганюк С.Л., воспитатель

2023 г.

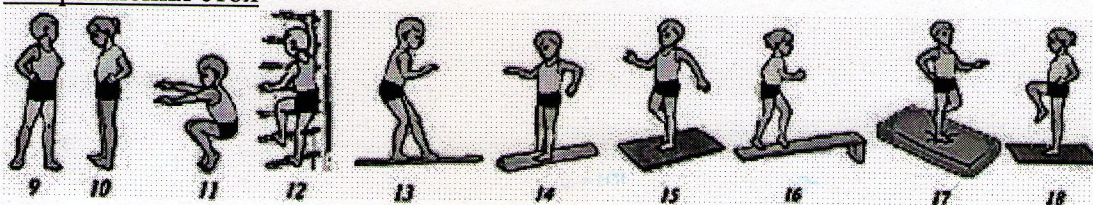
Комплекс специальных упражнений при плоскостопии (по В.П. Илларионову)

Упражнения сидя



- 1 - разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- 2 - захватывание стопами мяча и приподнимание его;
- 3 - максимальное сгибание и разгибание стоп;
- 4 - захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.);
- 5 - скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;
- 6 - сдавливание стопами резинового мяча;
- 7 - собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;
- 8 - прокатывание палки стопами;

Упражнения стоя



- 9 - повороты туловища без смещения;
- 10 - перекал с пятки на носок и обратно;
- 11 - полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед;
- 12 - лазания по гимнастической стенке;
- 13 - ходьба по гимнастической палке;
- 14 - ходьба по брусу с наклонными плоскостями;
- 15 - ходьба по ребристой доске;
- 16 - ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости;
- 17 - ходьба по поролоновому матрацу;
- 18 - ходьба на месте по массажному коврику.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Упражнения для занятий по развитию математических представлений

Комплекс №1

- | | |
|--|--|
| 1. До пяти считаем, гири выжимаем | И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять медленно вверх – в стороны, пальцы сжаты в кулак. |
| 2. Сколько раз ударю в бубен, столько раз дрова разрубим | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок вверх. Резкие наклоны вперед – вниз. |
| 3. Сколько клеток до черты, столько раз подпрыгни ты | На доске изображено пять (шесть, семь...) клеток. Воспитатель указывает на них, дети прыгают. |

Комплекс №2

- | | |
|---|--|
| 1. Сколько точек будет в круге, столько раз поднимем руки. | На доске круг с точками. Воспитатель указывает на них, считает. И.п. – стоя, ноги врозь. |
| 2. Сколько елочек зеленых, столько выполним наклонов. (4-5 раз) | И.п. – стоя, ноги врозь, руки на пояс. |
| 3. Приседаем столько раз, сколько бабочек (белочек, кубиков...) у нас | И.п. – стоя, ноги слегка расставить. Во время приседаний руки вперед. |

Комплекс №3

- | | |
|---|---|
| 1. На носочки встанем, потолок достанем. | И.п. – о.с., руки на пояс. Поднимаясь на носки, руки вверх – в стороны, потянуться. |
| 2. Наклонились столько раз, сколько уток у нас. (4-5 раз) | И.п. – стоя, ноги врозь. Наклоны вперед, ноги не сгибать. |
| 3. Сколько покажу кружков, столько выполнишь прыжков. | И.п. – стоя, руки на пояс. |

Комплекс №4

- | | |
|---|--|
| 1. Сколько черточек до точки, столько встанем на носочки. (4-5 раз) | И.п. – основная стойка. При подъеме на носках руки в стороны – вверх. Ладони ниже уровня плеч. |
| 2. Будем считать, грибы собирать. (4-6 раз) | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед (имитация сбора грибов). |
| 3. Ягоды считаем, дружно приседаем. (6-8 раз) | И.п. – о.с., руки на поясе. Голову не опускать, спина прямая. |