



**муниципальное автономное дошкольное образовательное  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»**

## **Консультация для воспитателей**

### **«Игровые упражнения для дошкольников по профилактике плоскостопия»**

**Инструктор по физической культуре  
Хвичава Е.В.**

### **«Качели»**

Ребенок сидит на стуле или гимнастической скамейке, вытянув ноги и опираясь пятками в пол. При слове «вверх» тянет носки ног на себя. Затем опускает при слове «вниз» к полу. Выполнение упражнения сопровождается четверостишием:

Ах, качели, ах, качели, Прямо к небу подлетели, Вверх-вниз, вверх- вниз,  
Только крепко ты держись!

### **«Хлопки»**

Ребенок сидит на скамейке. Носки ног нужно развести в стороны, пятки вместе. Потом соединить, выполняя своеобразные хлопки.

Мы хлопали-хлопали в ладошки, А теперь работают наши ножки!

### **«Балет»**

Ребенок, сидит на стуле, опираясь руками на стул. Ноги вытянуты вперед. Согнуть ноги в коленях, с опорой на пальцы ног. Затем возвращается в исходное положение, направляя носки на себя. Ножки пляшут, как в балете,

Это пляшут наши дети, Стали ножки выставлять, И на пальчиках стоять.

### **«Барабанщик»**

Поджать пальцы ног и сидя на гимнастической скамейке, отбивать ритм стишка пальцами:

Есть у Миши барабан, Загремел, как ураган. Но его когда дарили, То потише попросили. Но зачем тогда он есть,

Если им нельзя греметь?

### **«Паучок»**

Ребенок переступает по обручу или палке, приставным шагом. При этом он обхватывает гимнастический снаряд пальцами ног.

Паучок ползет по дорожке, Быстро он переставляет ножки

### **«Веселый ежик»**

Ребенок катает массажный мяч от носка к пятке из положения стоя или сидя, меняя ноги.

Ежик бежит по дорожке, А мы массируем ножки!

### **«Художник»**

Ребенок стоит, держа руки на поясе. Он рисует ножками на полу фигуры – круги, квадраты.

Будут дети рисовать,

Сегодня только ножками! Станут ножки выполнять Замысел художника!

### **«Улитка»**

Ребенок стоя, поднимает пальцы ног, затем подгибает их и упирается в пол, начинает двигаться вперед.

Нам покажут наши ножки,

Как ползет улитка по дорожке!

### **«Пяточки»**

Встать на пятки, подняв носочки. Затем опуститься на стопу. Хватит нежиться в кроватке,

Нужно разминать нам пятки!

### **«Маляр»**

Ребенок лежит на спине и водит одной стопой по другой. Красить дом уже пора,

Мы позвали маляра!

Но не с кисточкой, ведром, Мастер к нам пришел в наш дом!

Элемент игры в этих упражнениях делает их простыми для выполнения. Ребенок запоминает стишки и может потом выполнять их самостоятельно.