

**Упражнения для профилактики плоскостопия  
и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы**

| <b>Название</b>   | <b>И.П</b>   | <b>Выполнение</b>   |
|---|--|---|
| «Веселые бельчата».   | И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.                                     | 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;<br>9-16 - ходьба на месте.  |
| «Веселые ежата».  | И.п. - основная стойка, руки на поясе.   | 1-3 - прыжки на носках;<br>4 - поворот на 90», руки на поясе;<br>5-8 - ходьба на месте.   |
| «Веселые зайчата».  | И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.                                     | 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;<br>9-16 - ходьба на месте.  |
| «Веселые крольчата».  | И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз.      | 1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны;<br>3-4 - и.п.  |
| «Веселые щенята».   | И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной.                                  | 1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать);<br>5-8 - ходьба обычная.   |
| «Вращение стопы».   | И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно. | 1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему. То же другой ногой.   |
| «Встань на носочки».  | И.п. - основная стойка.  | 1-4 - приподняться на носки; 5-6 - и.п.   |
| «Град барабанит по крыше».                                  | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.   | 1-4 - постукивать об пол носком левой ноги;<br>5-8 - постукивать об пол носком правой ноги;<br>9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п. |
| «Зайчата». Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся. | И.п. - основная стойка.  | 1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх, потянуться;<br>3-4 - и.п. - выдох.  |
| «Зарядка для пальчиков».                                    | И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.  | 1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно;<br>5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги;<br>9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги.                                    |
| «Зарядка для стоп».   | И.п. - основная стойка.  | 1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы.   |
| «Кошечка проснулась, потянулась».                           | И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.  | 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;<br>5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.   |
| «Лисички танцуют».  | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.   | 1-8 - одновременное сгибание стоп (с носка);<br>9—16 — ходьба на месте;<br>17-18-и.п.   |
| «Лисята прыгают».   | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной.   | 1-2 - прыжок на носочках вправо; 3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте.   |
| «Лисята шагают».  | И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.  | 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;<br>5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.   |
| «Медвежата кружатся».                                       | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.  | 1 -4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п.  |
| «Медвежата шагают».   | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.  | 1-4-ходьба вперед;<br>5-8 - ходьба назад;<br>9-12 - обычная ходьба на месте.  |
| «Медвежата».  | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на   | 1-4-ходьба вперед;<br>5-8 - ходьба назад;   |

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
|                          | поясе.  | 9-12 - обычная ходьба на месте.   |
| «Наденем носочки».       | И.п. - сидя, руки в упоре сзади.                    | Надевание носочков пальцами ног без помощи рук.   |
| «Нарисуй квадрат».       | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.    | 1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.   |
| «Нарисуй круг».          | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.    | 1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.  |
| «Нарисуй месяц».         | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.    | I- 4 - нарисовать полукруг правой стопой;<br>5-8 - нарисовать полукруг левой стопой;<br>9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами.<br>II- 12-и.п.  |
| «Нарисуй молнию».        | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.    | 1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй овал».          | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно     | 1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.   |
| «Нарисуй прямоугольник». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно     | 1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой; 5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой; 9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.   |
| «Нарисуй прямую линию».  | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.    | 1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой; 4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой; 7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п.   |
| «Нарисуй солнышко».      | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.    | 1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.                                  |
| «Нарисуй треугольник».   | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно     | 1-3 - нарисовать треугольник правой стопой; 4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.  |
| «Нарисуй тучку».         | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.    | 1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12 - нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.   |
| «Неваляшка».             | И.п. - основная стойка.                             | 1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево; 3-4 - то же в другую сторону; 5-6 - и.п.   |
| «Ножки удивляются».      | И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно. | 1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе.   |
| «Носочки танцуют».       | И.п. - основная стойка.                             | 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.  |
| «Передай мешочек».       | И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол.       | Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).  |
| «Подними палочки».       | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.    | Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками.   |
| «Поиграй»                | И.п. - сидя на стуле                                | 1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| пальчиками».   | (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно..          | - разгибать пальцы правой ноги. То же другой ногой.  |
| «Потяни пяточки».  | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.  | 1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п.  |
| «Пяточки танцуют».   | И.п. - основная стойка.   | 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.   |
| «Звери приветствуют гостей»<br>.   | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.   | 1— оторвать пятки от пола;<br>2— вернуться в исходное положение;<br>3— оторвать носки от пола;<br>4— вернуться в исходное положение. Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола. |
| «Красивая цапля»   | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.   | 1— поднять правую ногу;<br>2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге;<br>3— выпрямить правую ногу;<br>4— вернуться в исходное положение. То же левой ногой                                     |
| «Тигренок готовится к выступлению»   | И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.  | 1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить;<br>3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать.   |
| «Великолепный волчонок»  | И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе. | 1—2 — полуприсед на носках;<br>3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки поднимать от пола выше.   |
| «Забавный медвежонок»  | И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.                                   | 1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс;<br>2—7 — кружение на месте вправо;<br>8 — вернуться в исходное положение. То же самое влево.   |
| «Танцующий слоненок»   | И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной.                       | Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки. Носки от пола не отрывать, спину держать прямо.   |
| «Ясный месяц»<br>У бабушки над избушкой висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут.                                  | И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади.   | «Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе. Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть.   |
| «Ласковое солнце»<br>Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце). | И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади.  | «Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой. Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой.   |
| «Большая туча»<br>По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась.                           | И.п. — сидя, ноги вытянуты.   | Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве.   |
| «Сильный дождь»<br>Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут.   | И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади.                                     | Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением.  |
| «Разноцветная радуга»<br>Крашеное коромысло над рекой повисло.   | И.п. — лежа на спине, руки в стороны.   | Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть.   |
| «Страшная молния»<br>Летит огненная стрела, Никто ее не поймает, Ни царь, ни царица, Ни красная девица.                      | И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища.   | Хаотичные движения руками и ногами в воздухе.  |
| «Ласковый ветерок»<br>Бежал по тропинке луговой — кивали   | И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное.                                     | Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| маки головой.<br>Бежал по речке голубой — речка сделалась рябой. |   | колену.<br>Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой.   |
| «Соберем ленточки».  | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно..         | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.  |
| «Соберем палочки».   | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.          | Собрать пальцами ног разбросанные палочки.  |
| «Соберем платочки».  | И.п. - то же.   | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.  |
| «Соберем пуговицы».  | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.          | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.   |
| «Соберем шарики».  | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.          | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.   |
| «Тигрята танцуют».   | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.          | 1-4 - боковые движения ногами вправо (с пятки);<br>5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки);<br>9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п.           |
| «Фонарики».  | И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены. | 1-8 - вращение стоп вправо по кругу;<br>9-16 - вращение стоп влево по кругу;<br>17-18-и.п.  |
| «Цветочки после дождя распустились».                             | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.          | 1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно;<br>19-20-и.п. |