

Конспект сценария упражнений для детей с плоскостопием

1. «Утята шагают к реке»

И.П. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку—спотыкалочку»

И.П. – то же

1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 – И.П.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу»

И.П. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает»

И.П. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны

(«клюв открылся»), произнести «кря-кря»

3-4 – И.П.

5. «Утята учатся плавать»

И.П. – сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 – согнутую правую стопу – вперед

2 – разгибая правую стопу, согнутую левую стопу – вперед.

КОМПЛЕКС С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

1. И.П. – сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед–назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.П. – то же

1-2 – сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 – держать

7-8 – И.П.

3. И.П. – то же

1-2 – поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол

3-4 – И.П.

4. И.П. – сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.

Движениями стоп вперед–назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

5. И.П. – то же.

Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

6. И.П. – стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.

Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

Примечание. *Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.*