Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 406

Картотека ортопедической гимнастики

Разработал: Рудаков И.А.,
инструктор по физической культуре

Разминка

«Веселые лапки»
И.п. Сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

«Построим мостик»
И.п. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в и.п.

«Гусеница»
И.п.сидя,стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать .выполняется в медленном темпе.

«Лягушки»
И.п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе.

«Братья-близнецы»
И.п. то же. Пятки на полу, носки приподняты.максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают – на левой отдыхают и наоборот.

«Прокати карандаш»
И.п. то же. Выполняем движение обеими стопами, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно

«Передай мячик»
И.п. То же. Правая ножка перекатывать малый массажный мячик по полу к левой ножке и обратно.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

«Загрузи машину»
Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут камешки, желуди, небольшие плоды каштанов и складывают в кузов машинки, которую медленно провозит воспитатель.

«Построим лесенку»
Дети стоят или сидят в одну линию. Первый ребенок берет палочку или карандаш пальцами ноги и передает следующему, не опуская на пол. Возле первого ребенка лежит 10-12 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстаивает лесенку.

«Эстафета»
Усложненный вариант предыдущего задания. Дети передают ногой палочку друг другу, не опуская на пол, соревнуются две команды.

«Нарисуй картинку»
Дети, сидя на стульчиках, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

«Поймай рыбку — достань жемчужинку»
В таз опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыб» (пробки) и достают со дна «жемчужины»(камешки).

«Стирка»
На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают(стирают).затем берут платочек за край, поднимают и опускают его(полощут) и снова собирают в гармошку(отжимают) и вешают платочек сушиться.

«Игра-имитация – перейди вброд»
Ходьба босиком по неровной поверхности – по песку, камешкам, дорожкам с нашитыми пуговицами разной величины.

«Мы к лесной поляне вышли…»
Ходьба босиком или в носочках на носках, пятках, с поджатыми пальцами ног, с поднятыми пальцами, на внешней стороне стопы, на внутренней. Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

«Сложи узор»
Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

«Упражнения с массажным мячом»

И.п. сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью – от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами

И.п. сидя внутренней поверхностью стоп ,ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

И.п сидя на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд

И.п сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

Гимнастика в стихах

«В лесу»

В роще вырос можжевельник,
И в тени его ветвей
Появился муравейник,
Поселился муравей.
Он из дома спозаранку
Выбегает с веником,
Подметает он полянку
Перед муравейником,
Замечает все соринки,
Начищает все травинки,
Каждый куст,
Каждый месяц,
Каждый день.
А однажды муравьишка
Подметал дорожку.
Вдруг упала с елки шишка,
Отдавила ножку.
Переступают с ноги на ногу.
Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.
Сводят и разводят носки ног.
Соединяют носки вместе, сводят и разводят пятки.
«Качелька» - поднимаются на носки и опускаются на пятки.

«Елочка»

Были бы у елочки ножки,
Побежала бы она по дорожке.
Заплясала бы она вместе с нами,
Застучала бы она каблучками.
Идут на месте, не отрывая носков от пола.
Перекатываются с носка на пятку.
Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу.

«Медведь»

Ой-ее-ее-ечки!
Спал медведь на коечке!
Свесились в кроватки
Две босые пятки.
Две босые, две смешные,
Ой, смешные пятки!
Увидала Мышка,
Мышка – шалунишка,
Влезла на кроватку,
Хвать его за пятку.

Поднимаются то на носки, то на пятки.
Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь. Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу. Переминаются с ноги на ногу. Делают выпад ногой вперед. Затем разворачиваются на 180^0, поменяв опорную ногу.

«Зайка»
Зайка серый скачет ловко,
В лапке у него морковка.
Мы ходили по грибы,
Зайца испугались.
Схоронились за дубы,
Растеряли все грибы.
А потом смеялись –
Зайца испугались.
Идут поскоками.
Идут на носках.
Идут с перекатом с пятки на носок.
Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.

«Петушок»
Зайка серый скачет ловко,
В лапке у него морковка.
Мы ходили по грибы,
Зайца испугались.
Схоронились за дубы,
Растеряли все грибы.
А потом смеялись –
Зайца испугались.
Идут поскоками.
Идут на носках.
Идут с перекатом с пятки на носок.
Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.

«Весна»
По полям бегут ручьи
На дорогах лужи.
Скоро выйдут муравьи
После зимней стужи.
Пробирается медведь
Сквозь лесной валежник.
Стали птицы песни петь,
И расцвел подснежник.
Бегут «змейкой».
Идут выпадами («перешагиваем через лужи»).

Идут на пятках.
Идут на внешнем своде стопы.
Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки.
«Качелька» (поднимаются на носки и опускаются на пятки)

«Зоопарк»
Слон шагает по дороге.
Отчего он босоног?
На свои большие ноги
Он сапог найти не мог.
Посмотри, как медленно
Ходят черепашки!
Как будто переносят
Они большие чашки!
С места на место,
Чашки и блюдца
Носят осторожно:
Вдруг разобьются?
В путь берет с собой верблюд
Полный горб готовых блюд.
И рада и счастлива вся детвора:
«Приехал, приехал! Ура! Ура!»
Идут с перекатом с пятки на носок.
Идут по лежащему на полу канату прямо.
Идут по канату боком.
Идут на пятках, руки за спиной в «замке».

«Собака»
Шла собака через мост,
Четыре лапы, пятый хвост.
Если мост провалится,
То собака свалится!
Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола.
Стучат пятками. Не отрывая носков от пола.
«Федорино горе»
А посуда вперед и вперед
По полям, по болотам идет.
И чайник шепнул утюгу:
«Я дальше идти не могу».
И заплакали блюдца:
«Не лучше ль вернуться?».
И зарыдало корыто:
«Увы, я разбито, разбито!».
Но блюдце сказало: «Гляди,
Кто это там позади?».

И видят: за ними из темно бора
Идет-ковыляет Федора
Идут на носках.
Идут на пятках.
Перекатываются с пятки на носок, стоя на месте.
Носки на месте, сводят и разводят пятки.
Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.

«Зверята»
Гуси ходят все гуськом,
Индюшата – индюшком,
Лягушата – лягушком,
Поросята – пороськом.
Я люблю ходить гуськом
По тропиночке с дружком,
Только сам хожу я чаще
Лягушком и кувырком.
Идут на пятках, руки за спиной.
Идут на носках, руки на поясе.
Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»
Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперед, руки за спиной.
Идут мелким шагом.
Поскакивают.

«Медведь»
Но медведю воевать неохота:
Ходит-ходит он, Медведь, круг болота.
Он и плачет, Медведь, и ревет,
Медвежат он из болота зовет:
«Ой, куда вы, толстопятые, сгинули?
На кого вы меня, старого, кинули?».
А в болоте Медведица рыщет,
Медвежат под корягами ищет:
«Куда вы, куда вы пропали?»
Или в канаву упали?
Или шальные собаки
Вас разорвали во мраке?».
И весь день она по лесу бродит,
Но нигде медвежат не находит.
Только черные совы из чащи
На неё свои очи таращат.
Идут на внутреннем своде стопы.
Идут на внешнем своде стопы.
Идут на пятках.

Идут с выпадами.
Идут на носках.
Идут с перекатом с пятки на носок.
Идут на всей стопе.

Расслабление

«Медузы»
И.П лежа на животе, руки разведены в стороны. Ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Сгибаем ноги в коленях и соединяем стопы подошвами друг к другу. Затем возвращаемся в И.П.

«Футбол»
Ребенок сидит на полу, ноги широко расставлены -это «ворота».Задача -не дать попасть мяв ворота! Воспитатель или другой ребенок прокатывает мяч (медленно!) к воротам. Ребенок «отбивает» мяч стопами, без помощи рук.

«умелые пальчики»
Имитация подгребания песка пальчиками ног и отгребания (можно использовать мелкие предметы, фасоль, горох).