

***Карточка
упражнений
с использованием
нестандартного оборудования
для профилактики
плоскостопия и нарушения
осанки у детей***



Разработала:
Емшанова Н.В.

Картотека упражнений «Тропа здоровья»

Цель: Профилактика плоскостопия, укрепление мышечно-связочного аппарата стопы.

Блок 1: Упражнения для стоп (на полу)

№	Название	Оборудование	Инструкция ребенку	Методическое примечание
1	«Гусеница»	Платформа с прикрепленным и роликами (или скалка/карандаш).	«Сядь на стульчик. Поставь пятки на пол, а носки — на платформу. "Подтяни" платформу к себе пальцами ног, затем продвинь вперед».	Развивает силу подошвенных мышц. Важно не помогать руками.
2	«Башмачк и Золушки»	Таз с сухим бассейном (фасоль, горох или каштаны), мелкие игрушки/султанчики.	«Ты — краб. Захвати предмет пальцами одной ноги, перенеси его в домик (другой тазик), потом второй ногой».	Отличная профилактика поперечного плоскостопия. Можно соревноваться на время.
3	«Художник»	Карандаш, лист бумаги на полу.	«Зажми карандаш между пальцами ног. Попробуй нарисовать солнышко или домик на бумаге».	Тренирует мелкую моторику пальцев ног. Следим за прямой спиной!

  4  	«Переложил платочек»	Маленький тканевый платочек.	«Пальцами ног скомкай платочек в шарик, а теперь расправь его обратно, не трогая руками».	Укрепляет свод стопы. Выполнять поочередно левой и правой ногой.
  5 	«Канатоходец»	Веревка, пояс от халата или нарисованная линия.	«Иди по веревке приставным шагом: носок к пятке. Руки в стороны! Не сходи с тропинки».	Развивает координацию и заставляет работать наружный край стопы.
  6  	«Массажеры-Счеты»	Бусины на нитке или старые деревянные счеты.	«Сидя на стуле, катай стопами бусины/костяшки счетов вперед-назад, сильно нажимая».	Стимуляция активных точек. Давление должно быть ощутимым, но болезненным.

Блок 2: Ходьба по нестандартным поверхностям («Дорожки»)

(Важно: ребенок должен идти босиком)

№	Название дорожки	Материал изготовления	Техника ходьбы
1	«Лесные шишки»	Крышки приклеены внутренней стороной вверх (ребристая поверхность) ИЛИ нашитые пуговицы разного размера.	Перекаты с пятки на носок. Осторожно, не спешить.
2	«Морская галька»	Клеенка, на которую горячим пистолетом наклеена речная галька или фасоль.	Ходьба на всей стопе, стараясь наступать на каждый камушек.
3	«Жесткая трава»	Поверхность из жестких липучек (ленты-липучки шершавой стороной вверх) или пластиковых трубочек для коктейля.	Ходьба на высоких носочках («как цапля»).
4	«Полоса препятствий»	Комбинация: пробки -> карандаши -> ткань -> губки.	Чередование видов: по пробкам идем мягко, по карандашам — аккуратно, ставя ногу вдоль.

Картотека упражнений «Стань сильным»

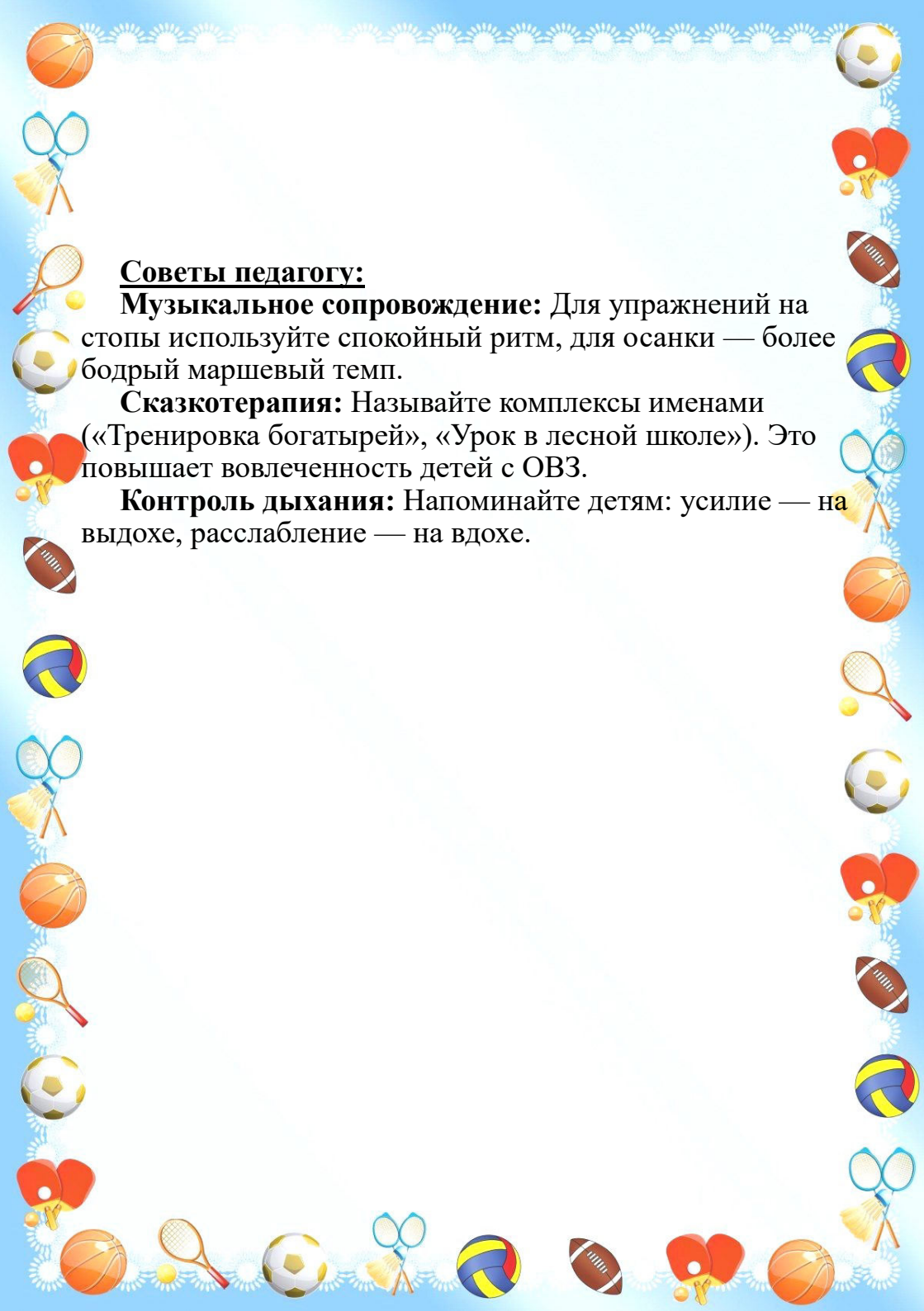
Цель: Профилактика нарушения осанки, укрепление «мышечного корсета».

Блок 1: С предметами

№	Название	Оборудование	Инструкция ребенку	Методические примечания
1	«Внимательный часовой»	Гимнастическая палка (или лента).	«Возьми палку широким хватом. Подними над головой. Локти прямые. Спина как струнка». Усложнение: приседания, удерживая палку над головой.	Контролирует разведение лопаток. Если локти согнулись — спина округлилась.
2	«Не урони яблоко»	Книга средней толщины или мешочек с песком.	«Положи книгу на макушку. Пройди прямо, не уронив её. Смотри вперед, а не на книгу!»	Формирует правильную постановку головы и шейного отдела.
3	«Собери урожай»	Фитбол (гимнастический мяч).	«Ляг животом на мяч. Ноги упираются в пол. Собери разбросанные кубики перед собой двумя руками, не скатываясь с мяча».	Укрепление разгибателей спины. Мяч дает мягкую нестабильность.
4	«Стойкий оловянный солдатик»	Диск «Здоровье» (вращающийся диск).	«Встань на диск двумя ногами. Раскинь руки. Поворачивай нижнюю часть тела вправо-влево, а верхнюю держи неподвижно».	Скручивание позвоночника. Отлично снимает напряжение.

Блок 2: Без предметов (Игровой стретчинг)

№	Название дорожки	Инструкция (Образ)	Воздействие
1	«Замри»	«Представь, что тебя заморозили. Стоишь ровно, голова тянется к солнцу, плечи опущены. Держим позу до счета 10».	Статическое напряжение мышц.
2	«Кошечка сердится / потягивается»	Стоя на четвереньках: «Спинка горбом (выдох) — смотрим на пупок. Теперь прогибаем спинку, смотрим на потолок (вдох)».	Гибкость позвоночника.
3	«Замочек»	«Руки за спину: одна сверху через плечо, другая снизу. Пытаемся сцепить пальцы замком».	Раскрытие грудной клетки, профилактика сутулости. Если не получается — даем ленточку между рук.
4	«Ласточка»	«Наклонись вперед. Одну ногу подними назад параллельно полу. Руки в стороны. Ты — самолет!»	Баланс и укрепление ягодичных мышц.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of various sports equipment icons: basketballs, soccer balls, tennis rackets, badminton rackets, table tennis paddles, and American footballs. The icons are arranged in a circular fashion along the top, bottom, and sides of the page.

Советы педагогу:

Музыкальное сопровождение: Для упражнений на стопы используйте спокойный ритм, для осанки — более бодрый маршевый темп.

Сказкотерапия: Называйте комплексы именами («Тренировка богатырей», «Урок в лесной школе»). Это повышает вовлеченность детей с ОВЗ.

Контроль дыхания: Напоминайте детям: усилие — на выдохе, расслабление — на вдохе.