

Профилактика плоскостопия.

Комплекс упражнений.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. **«Здравствуйте - до свидания».** Совершать движения стопами от себя – на себя.(5-6 раз.)
2. **«Поклонись».** Согнуть и разогнуть пальцы ног.(8-10 раз.)
3. **«Большой палец поссорился со своими братьями».** Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. (3-5 раз.) Если не получается, можно помочь руками.
4. **«Пальчики поссорились, помирились».** Развести носки ног в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)
5. **«Пяточки поссорились, помирились».** Развести пятки в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)
6. **«Гусеница пошла гулять».** Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы. (2-3 раза.)
7. **«Кружки».** Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу. (5-6 раз.)

И.п.: сидя на коврике, руки в упоре сзади.

8. **«Ёжик».** Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8-10 раз каждой стопой.)
8а. «Перенеси мяч ногами». Массажный мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: «Перекладываю мяч налево». Сделать то же упражнение в обратном направлении.(4-6 раз.)
8б. «Покажи ёжику солнце». Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1-3, опустить. (8-10 раз.)
9. **«Подними платки».** Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги. (6-8 раз.)
10. **«Растяни ленточку».** Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить её концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3-4 раза.)
10а. «Спрячь ленточку в домик». Поставив правую ногу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

И.п.: сидя на стуле.

11. **«Нарисуй фигуру».** Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы.

И.п.: стоя.

12. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).
13. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.
14. **«Мишка косолапый».** Ходьба на внешней стороне стопы.
15. **«Отправляемся в поход».** Ходьба с выполнением различных движений.
16. **«Шагаем по канату».** Пройти по ребристой доске босиком, руки в стороны.

И.п.: сидя на коврике.

17. **«Султан».** Сесть «по-турецки» (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол), приговаривая: Я султан, я султан, посмотри на мой кафтан. Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут это делать самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

И.п.: стоя.

18. Ходьба по массажной дорожке:
 - а) по ребристой поверхности с узкими полосками – скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке;
 - б) по мягкой поверхности – прыгать на носках;
 - в) по колючей поверхности – переступать с пятки на носок.
19. Ходьба по гимнастическому бревну (высота от пола 5 см.)
20. Ходьба по ребристой деревянной поверхности.
21. Ходьба по мягкому модулю («гусенице»).