**Комплекс упражнений и игр для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста**

Основным средством профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста является гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней, которая также благотворно влияет на общее укрепление организма ребенка.

**Предлагаем вашему вниманию упражнения для профилактики плоскостопия:**

**«Ежик»**

*И.п.* — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

*Этот мячик так хорош!* (Катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

*Буду ножки укреплять* (катать мяч стопой по кругу) —

Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой.

**«Лягушата»**

*И.п.* — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

*Жили-были лягушата* (руками надавливать на колени и соединять колени вместе). Озорные, как ребята.

*Они лапки разминали* (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги). Силу лапок показали.

*Могли комариков поймать* (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

**«Корова»**

*И.п.* — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

*Вместо сапог у коровы копыта.* (По очереди ставить ноги вперед на пятки.) По лужам шагает смело всегда,

*Ей не страшна дождевая вода.* (Шагать носочками вперед-назад.)

**«Переложи платок!»**

*И.п.* — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

*Я платок возьму ногой* (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (*Медленно перенести его к левой ноге.)*Я несу платок, не сплю. Коврик я не зацеплю. Выполнить то же другой ногой.

 **«Упрямцы»**

*И.п.* — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая. Встретились два козленка, Два упрямых ребенка.*(Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.)*Бодались, бодались, Сражались, сражались... Потом они устали. *Играть вместе стали.* (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

**«Нарисуй ногами!»**

*И.п.* — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. Нарисуем мы ногами , как художники, руками.*(Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.)*Это высший класс! Получается у нас.

**«Гармошка»**

*И.п.* — то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки.*(Собрать правой стопой простынку.)*Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой.*(Разгладить простынку, удерживая край.)*

**Игры для профилактики плоскостопия**

 **«Переправа»**

Сегменты дорожки раскладывают на полу в линию на расстоянии 30-50 см. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону группы.

**«На водопой»**

Дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят:

Жарким днем лесной тропой*(обычная ходьба)*

Звери шли на водопой. За мамой-слонихой

Топал слоненок.*(Ходьба широким шагом.)*За мамой-лисицей

Крался лисенок.*(Ходьба на носках.)*За мамой ежихой

*Катился ежонок.* (Ходьба на пятках.) *За мамой-медведицей*

*Шел медвежонок.* (Ходьба на внешних сторонах стоп.)

**Игра «Подъемный кран».**

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят набивной мяч весом 500 г, захватив его ногами, то вправо, то влево.

**Игра «Цапли».**

Сегменты дорожки раскладывают по всей площади группы. Дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении — на левую), удерживая равновесие.

**Игра «По кочкам».**

Полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону группы.

 **«Мы походим»**

Мы походим на носках,

А потом на пятках,

Мы идем, как ребятишки

И как косолапый мишка.

Для игры можно использовать дорожки.

 **«По кочкам»**

Полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону группы.

Раз — шажок, два — шажок. Раз — кружок, два — кружок. Шагают носочки. С кочки на кочку. Раз, два, три, четыре, пять — Будут ножки отдыхать.

**«Кузнечик»**

Дети прыгают на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ноги. Кузнечик прыг да скок

С травинки на цветок.

С цветка на землю вмиг.

И снова скок да прыг.

**«Канатоходцы»**

Посередине группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему. По канату я иду. Ни за что не упаду!

**«Трясина»**

Дети идут по дорожке, не разводя носков (можно выложенной шнурами, по следам).

Здесь глубокая трясина,

Вся вода покрыта тиной.

Есть лишь узкая дорожка.

Я шагаю понемножку.

Осторожненько пойду

И трясину перейду.

 **«Собери ногами!»**

По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.

Захвачу предмет стопой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним слежу,

И в коробку положу.

**«Зоопарк»**

Детям предлагают отправиться в зоопарк и изобразить, как ходят различные животные. Например: утки — ходьба на пятках, жираф — поднять руки вверх (шея жирафа) и идти, вытягиваясь вверх и т.д. Для игры можно использовать дорожки.

**«Козлята»** (молдавская народная игра).

Посередине группы двумя шнурами обозначают ров. Ширина его колеблется от 10 до 50 см. На одной стороне рва — дом козлят, на другой — полянка. Козлята идут на полянку, подходят ко рву.

Если хочешь быть здоров,

Прыгай с нами через ров!

Козлята перепрыгивают ров мягко на носках в том месте, где могут и идут на полянку. Бегают, прыгают, щиплют травку. На сигнал «Домой!» они возвращаются, снова перепрыгивая ров.