**Игры и упражнения на профилактику плоскостопия**

[](http://data.lact.ru/f1/s/42/922/image/1083/461/medium_0006-016-Delajut-zarjadku.png)

**Игра «Если бы ноги стали руками»** (подготовительная группа)

Данная игра проводится под текстовое сопровождение педагога: собрались ребята на нашем дворике и стали придумывать: что, как и где надо исправить, перевернуть, чтоб веселее было чуть-чуть.

* - Что б мы, ребята, делали с вами,

Если бы ноги были руками? -

Вдруг неожиданно мишка сказал,

Ну а Сережка его поддержал:

* - Разве со скукой не справиться нам,

Если придумаем дело ногам?!

Саня взял спицы и начал «вязать»,

Димка ногами - «грибы собирать»,

Я на руках по песочку шагать,

Яша - ногами игрушку катать,

Мишка, улегшись у самых дверей,

Стал дирижировать «Марш глухарей».

Ваня ногою рисует портрет,

Леня же пишет отличный сонет,

Юра ногою до Солнца достал,

Ласково, нежно его приласкал.

Словно с мясом, поиграл он немножко

И отпустил, пусть бежит по дорожке.

Ну, а теперь, словно сказочный веер,

Тучки по небу ногами развел.

«Ножницы» выдумал мудрый Андрей,

Из тучек нарезал он сто кораблей.

Как это здорово - думайте сами

И предложите рукам стать ногами!

***КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ***

*КОМПЛЕКС 1* (старшая и подготовительная группы)

* 1. И. п. - лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой. Подошвенной поверхностью стопы обхватить голень, пальцы согнуть.
* 2 . И. п. - лежа на животе, руки в пол, ноги вместе. Носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор, лежа, с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

**•3. «Балерина».** И. п. - сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться и в и. п. затем шажками прошагать, «рисуя различные фигуры» - солнышко, елочку, домик

**•4. «Веселые прыжки».** И. п. - сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Подняв ноги, перенести их через лежащий на полу брусок высотой 15 - 20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в и. п.

**•5. «Носильщик».** Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенеси его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в и. п.

**•6. «Шалаш».** И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки и пяточками, прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш». Возвратиться в и.п.

**•7.** «**Прогулка по лианам».** Детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки серединой стопы.

**•8.** И. п. - сидя на полу. Стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник).

*КОМПЛЕКС 2* (средняя группа). Виды ходьбы:

* 1. **«Лисички»**- мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
* 2. **«Кабанчики»**- тяжелая ходьба на пятках.
* 3. **«Мишки»**- неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами - по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).
* 4. **«Обезьянки»** - мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба босом по канату (переход через речку по узенькому мосту).

***Упражнения***

**•1. «Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам»**

сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.

**•2. «Мишка на роликовых коньках»**

Катать бусинки ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.

**•3. «Обезьянки берут орешки»**

Захват малого мяча ступнями ног.

**•4. «Обезьянки читают газету»**

Пальчиками ног рвать газету на части.

**•5. Обезьянки-художники»**

Толстым карандашом или фломастером, зажатым между пальцами ног, нарисовать на листе бумаги какой -нибудь рисунок.

**•6. «Обезьянки-музыканты»**

Поднять пальцами ног погремушку и погреметь.

Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

*КОМПЛЕКС 3* (старшая группа)

* 1. И. п. - стоя, с сомкнутыми носками руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в и. п. (10 - 15 раз).
* 2. И.п. - стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в и. п.
* 3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в и. п. (6 - 8 раз).
* 4. И. п. - стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в и. п. (8 - 10 раз).
* 5. И. п. - стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8 - 10 раз).
* 6. Ходьба в полуприседе (2 - 5 минут).
* 7. Прыжки «Зайчики» (30 - 40 секунд).
* 8. И. п. - основная стойка. Сгибание и разгибание стопы в быстром темпе (10 - 12 раз каждой ногой).
* 9. И. п. - основная стойка. Поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4 - 6 раз).

10. И. п. - основная стойка. Круговые вращения стопой.

*КОМПЛЕКС 4* (средняя и старшая группы).

* 1. Ходьба на носках (1 - 3 минуты).
* 2. Ходьба на пятках (1 - 3 минуты).
* 3. Ходьба на наружных краях стоп (2 - 5 минут).
* 4. Ходьба на внутренних краях стоп (2 - 5 минут).
* 5. Ходьба на наклонной плоскости (5 - 10 раз).
* 6. Ходьба по палке (5 - 15 раз).
* 7. Ходьба по ребристой доске (2 - 5 минут).
* 8. Захватывание стопами предметов (кубиков, палочек, платочков, шнурков - 5 - 10 раз).
* 9. Сгибание и разгибание стоп (сидя на стуле, поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола, 10 - 20 раз)
* 10. Пружинистые перекаты с пятки на носок и наоборот из положения сидя на корточках.
* 11. Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставиться на рейки).

*КОМПЛЕКС 5* (старшая группа)

* 1. Ходьба на носках.

Ходить на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс; держать туловище прямо.

* 2. Ходьба на наружных краях стоп.

Ходить по комнате, положив руки на пояс, опираясь на наружные края (как «мишка косолапый») - 2 - 5 минут.

* 3. Ходьба по наклонной плоскости.

Доска ш=10 - 20 см на носках в медленном темпе пройти по доске вверх и вниз 5 - 10 раз.

* 4. Ходьба по палке.

Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, подняв руки в стороны, в медленном темпе (5 - 10 раз).

* 5. Катание мяча ногой. Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч (2 - 5 минут поочередно каждой ногой).
* 6. Катание обруча.

Удерживая обруч пальцами ноги, катать его по полу поочередно каждой ступней в течение 2 - 4 минут

* 7. Приседание на палке.

Держась руками за спинку стула, встать на палку, лежащую на полу возле стула; сделать приседание, опираясь, то на одну, то на другую ногу (5 - 10 раз в медленном темпе).

* 8. Захватывание мяча.

И.п. - сидя на стуле. Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, палочки, веревочки (1 - 3 минуты).

* 9. Сгибание и разгибание ног.

И. п. - сидя на стуле, вытянув ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от полу (10 - 20 раз в среднем темпе).

* 10. Балансировка на мяче. Меняя положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаться удержаться на мяче.