**Игровые упражнения**

**для профилактики плоскостопия у дошкольников**

Выполнять упражнения дети могут совместно с родителями.

• 1- Набрать в тазик теплой воды, не превышающий 38 градусов и не ниже 36, можно добавить морскую соль. В таз опустить камни, лучше, если они будут различные по размеру. Ребенок должен опустить ноги в емкость с водой, поиграть с камнями. Перебирать их пальцами, перемещать с одного места в другой, после походить минут 5 по ним.

•2- Ходьба босиком с чередованием движений: поднятие на носки, опускание на пятки. Можно попрыгать на носочках, сменять деятельность ходьбой на пятках. Такие простые движения стимулируют мышцы, позволяют укреплять ступни малыша;

• 3- Положить под ноги малыша маленький мячик с шипами. Он самостоятельно, без помощи взрослого, катает его от пятки к носку и в обратном направлении.

Каждое упражнение ребенку следует выполнять не более 5 раз. Проводить комплекс упражнений рекомендуется в утренние часы, когда ноги ребенка не устали.

**«Качели»**

На качелях, на качелях
Прямо в небо полетели
Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты покрепче держись!

И.п. – сидя на краю скамейки, прямые ноги вытянуты вперед, пятки стоят на полу. 1 – потянуть носки на себя («вверх»); 2 – потянуть носки к полу («вниз»).

**«Хлопки»**

Раньше хлопали ладошки
А теперь хлопают ножки .

И.п. – сидя на стула, прямые ноги вытянуты вперед, пятки стоят на полу. стопы держим вместе. 1- носки развести в стороны, пятки вместе; 2 – носки вместе, соединить вместе суставы больших пальцев («похлопали»).

**«Балет»**

Пляшут ножки как в балете
Это могут наши дети
Ножки выставлять
На пальчиках стоять.

И.п. – сидя на стуле спина прямая упор руками о стул, прямые ноги вытянуты вперед. Подтянуть к себе ноги, удерживать стопы в вертикальном положении опираясь на пальцы. Вернуться в исходное положение, носки потянуть на себя.

**«Паучок»**

Ползет паучок по дорожке,
Быстро переставляет ножки.

Переступать по обручу (гимнастической палке, веревке) приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают обруч.

**«Веселый ёжик»**

Ёжик бегал по дорожке
Мы, массировали ножки.

И.п. стоя, руки на поясе, прокатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

**«Художник»**

Мы сегодня рисовать
Будем только ножками
Ножки станут выполнять
Замысел художника

И.п. стоя, руки на поясе, дети пальцами одной ноги «рисуют» на полу фигуры: кружок, квадрат, змейку и т.п., то же другой ногой.

 **«Раки»**

Как раки пятятся назад
Нам не трудно показать.

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, отталкиваться подогнутыми пальцами ног и двигаться назад.

**«Палочки»**

Мы стоим, не унываем
Друг-другу палочки катаем.

И.п. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу правой ногой. То же левой ногой.

**«Каток»**

Вот какой у нас каток,
Для строительства дорог.
Чтоб разглаживать морщины
Лучше не найти машины

И.п. стоя, руки на поясе, одна нога стоит на гимнастической палке, палка по середине стопы: прокатывать палку вперед-назад, то же другой ногой.

**«Пяточки»**

Мы не нежимся в кроватке
Вместе разминаем пятки.

И.п. стоя, руки на поясе, или держась за руки, лицом друг к другу, встать на пятки, носки направить к себе, опуститься на всю стопу.

**«Гусеница»**

Гусеница, гусеница
В шубке золотистой,
Отправляйся, гусеница,
Под листок тенистый.

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями.

**«Барабанщик»**

У меня есть барабан,
Он гремит как ураган!
Но когда его дарили,
Бить потише попросили.
А зачем его иметь,
Если просят не шуметь?!

И.п. сидя на стуле, ноги на полу, параллельно друг другу, пальцы поджаты, отбивать пальцами ног предложенный ритм одновременно двумя ногами или поочередно.

**«Окно»**

Я в открытое окно
Посмотрю на улицу

И.п. сидя на стуле, ноги стоят вместе в упоре на носки, 1-2 - удерживая ноги вместе развести икры «окно раскрыто», вернуться в и.п. «окно закрыто».

**«Мельница»**

Мелют зёрна жернова
Утром спозаранку
Будет пышный каравай,
Вкусные баранки.

И.п. сидя, ноги вытянуты вперед, упор на пятки: 1-2 положить ступни на пол влево, 3-4 вернуться в и.п., положить ступни на пол вправо (можно выполнять в разные стороны).