

Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.

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

1. «**Здравствуйте – до свидания**» Совершать движение стопами от себя – на себя. (5 – 6 раз)
2. «**Поклонились**» Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8 – 10 раз)
3. «**Пальчики поссорились, помирились**» Развести носки ног в стороны, соединить вместе. (3 – 4 раза)
4. «**Пяточки поссорились, помирились**» Развести пятки в стороны, свести вместе. (3 – 4 раза)
5. «**Гусеница пошла гулять**» Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы. (2 – 3 раза)
6. «**Кружки**» Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами внутрь, затем наружу. (5 – 6 раз)

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

7. «**Ёжик**» Стопа опирается на мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8 – 10 раз каждой стопой)
8. «**Перенеси мяч ногами**» 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)
9. «**Покажи ёжику солнце**» Мячик зажат между стопами. Не сгибая колени, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счёт 1 – 3, опустить. (8 – 10 раз).
10. «**Растянем ленточку**» Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3 – 4 раза)
11. «**Спрячь ленточку в домик**» Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

И.п.: сидя на стуле.

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

И.п.: сидя на коврике.

13. «Султан»

Сесть «по – турецки» (ноги крест – накрест, наружные края стоп опираются о пол), приговаривая:

Я султан, я султан,
Посмотри на мой кафтан.

И.п.: стоя.

14. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

15. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

16. «Мишка косолапый»

Ходьба на внешней стороне стопы.

17. «Шагаем по канату» Пройти по ребристой доске босиком, руки в стороны.

Здоровые ноги у ребёнка — это состояние, при котором стопа правильно формируется, функционирует и не испытывает дискомфорта. От состояния стоп зависит походка, осанка, выносливость и общее физическое развитие.