**СТОПОТЕРАПИЯ**

**Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия у детей**

1. Катать вперед-назад мяч или скалку - сначала одной ногой, затем другой.

2. Сидя на полу с согнутыми ногами (пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в продолжении всего упражнения). Движениями пальцев постараться подтащить под пятку разложенное на полу полотенце или салфетку, на которой лежит какой-нибудь предмет. Выполнять поочередно каждой ногой.

3. Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены). Большим пальцем ноги провести по подъему другой ноги в направлении от большого пальца к колену. Сделать 3-4 "поглаживания" каждой ногой.

4. Сидя на полу с согнутыми коленями, собирать пальцами ног мелкие предметы, разложенные по полу, складывать их в кучки и затем точно так же перекладывать из одной кучки в другую, стараясь не уронить. Выполнить поочередно каждой ногой.

5. Зажав пальцами ноги карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.

6. Сидя на полу с согнутыми коленями, стопы прижаты к полу. Подогнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямить и так далее (имитация движения гусеницы). Выполнять упражнение двумя ногами одновременно и до тех пор, пока пальцы еще могут касаться пола.

7. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме "кораблика"). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.

8. Сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в двух направлениях - кнаружи и кнутри.

9. Сидя на полу с согнутыми коленями (расстояние между стоящими на полу стопами около 20 см), "склонить" друг к другу согнутые пальцы ног, а затем развести в стороны, при этом пятки должны оставаться на месте. Повторить несколько раз.

10. Сидя ан полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

11. Сидя на стуле, стопы на полу, расстояние между ними около 20 см. Сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.

12. Захватывать обеими стопами мяч и приподнять его.

13. Ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп; стопы держать параллельно.

14. Перекатываться с пятки на носок и обратно.

15. Ходить по ребристой (например, стиральной) доске, массажному коврику, камешкам, гальке и по воде.

16. Сжимать обеими ступнями резиновую грушу или мячик. /

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия в игровой форме.**  **«У царя обезьян»**  *Мы пойдем сегодня в гости к царю обезьян. Обезьяны похожи на детей, но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их иногда за это называют четверорукими.*  1. Пошли в обход по залу. Обычная ходьба.  2. Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх. Так я увижу вас, ребята. Ходьба на носках, руки вверх.  4. Вот и прошли этот участок. Обычная ходьба.  1. Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке. Ходьба по следовой дорожке.  2. Переходим через ручей. Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.  3. Утята гуляют возле ручья. Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.  4. Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо. Ходьба в полуприседе на носках.  5. Это медведь идет. Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.  6. Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики. Обычная ходьба, построение вдоль обручей.  7. Маленькие обезьянки тоже хотят нас увидеть: поднимаются на носки. Подъем на носки, руки вверх. Вдох. И.П. выдох.  1. Обезьянки поворачиваются вправо, смотрят на нас, влево поворачиваются, хотят всех нас увидеть. И.П. основная стойка. Повороты вправо с отведением правой руки вправо - вдох, И.П.- выдох. Повороты влево с отведением левой руки влево - вдох, И.П.- выдох. Выполняется без отрыва стоп.  2. Обезьянки показывают нам, какие у них мячики. И.П. стоя на обруче, в руках мяч. Полуприсед, мяч подняли - вдох. И.П. - выдох.  3. Наверное, мячи у обезьянок - любимые игрушки. И.П. то же. Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок - вдох, И.П. - выдох.  4. Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки. И.П. Сидя.  5. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в коленных, тазобедренных суставах. Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево.  6. Теперь обезьянки решили играть большими мячами. И.П. как в 14. Захват стопами большого мяча, выпрямление ног в коленях - выдох, И.П. - вдох.  7. Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками. Наклон к прямым ногам - выдох -4-6 секунд. Стопы в положении тыльного сгибания. И.П. вдох.  8. Обезьянки собирают свои игрушки в домик. Захват стопами мелких предметов справа и слева и перемещение их по центру перед собой.  9. Обезьянки пошли на прогулку. Вот они идут по наклонному бревну к высокому дереву. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.  10. Забираются по веткам дерева выше и выше. Лазание по шведской стенке.  11. Перебираются с одного дерева на другое. Ходьба приставным шагом по шведской стенке.  12. Спускаются на землю. Лазание по шведской стенке.  13. Идут по каменистой гряде. Ходьба по ребристой доске.  14. И попадают прямо на берег с обилием мелких камушков. Обезьянки массируют стопы. Массаж стоп на роликовых массажерах.  15. Обезьянки вернулись домой. Легли в свои домики. Свернулись клубочками и сами себя укачивают. Перекаты в группировке.  16. Обезьянки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы. |

**Примерный комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия в игровой форме.**

**«Упражнения выполняем – стопы укрепляем»**

**«Весёлые лапки»** Исходное положение (И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

**«Построим мостик»** (Для малышей это упражнение можно назвать «Построим домик для мышки»). И.п. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в и.п.

**«Гусеница»** И.п. сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать! Выполняется в медленном темпе.

**«Лягушка»** И.п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется одновременно двумя стопами, в медленном темпе.

**«Братья-близнецы»** И.п. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают – на левой расслаблены, и наоборот.

**Упражнения с жестким массажным мячом**

**№ 1.** И.п. сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью – от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами, очень мягко касаясь поверхности мяча. Частой ошибкой при выполнении данного упражнения является сильное надавливание на опору – надо запомнить, что это не полезно. Упражнение можно выполнять на массажном коврике или с массажным валиком.

**№ 1 (а).** Одной стопой плавно, без нажима, перекатываем мяч через стопу другой ноги (по подъёму) туда/обратно.

**№ 2.** И.п. сидя на стуле. Внутренней поверхностью стоп, ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

**№ 3.** И.п. сидя на полу. Обхватываем мяч с обеих сторон стопами, удерживаем 5-10 секунд, чередуем с расслаблением. Маленькие дети поначалу могут помогать себе ладошками.

**№ 3(а).** И.п. сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

**А теперь расслабимся и поиграем.**

**«Медуза».** И.п. лёжа на животе, руки разведены в стороны. Ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Сгибаем ноги в коленях и соединяем стопы подошвами друг к другу. Затем возвращаемся в и.п.

**«Художник» (а)** И.п. сидя. Пальчиками ног «рисуем» на ковре или на полу круги - большой, средний, поменьше, и самый маленький.

**«Художник» (б)** И.п. сидя (на маленьком стульчике, или на ковре). Зажимаем пальчиками ног карандаш и пробуем рисовать простые фигуры: треугольник, круг и квадрат. Выполняется поочерёдно правой/левой ногами.

**«Умелые пальчики».** И.п. сидя. Имитация подгребания песка пальчиками ног, и отгребания (можно использовать безопасные мелкие предметы, фасоль, горох).

**«Футбол»** (в парах).  
Ребёнок сидит на полу, ноги широко расставлены – это «ворота». Задача – не дать попасть мячу в ворота! Второй ребенок подкатывает лёгкий гимнастический мяч к «воротам». Ребёнок «отбивает» мяч стопами, без помощи рук. Попросите ребёнка работать поочерёдно правой/левой стопой.

**Комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия в игровой форме.**

**"УТЯТА"**

1.**"Утята шагают к реке"**

И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. **"Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"**

И.п. - то же

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 - и.п.

3. **"Утята встретили на тропинке гусеницу"**

И.п. - то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. **"Утка крякает"**

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны

(**"клюв открылся"**), произнести "кря-кря"

3-4 - и.п.

5. **"Утята учатся плавать"**

И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнутую правую стопу - вперед

2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.

**Комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия**

**С гимнастической палкой**

**1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.**

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

**2. И.п. - то же**

1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 - держать

7-8 - и.п.

**3. И.п. - то же**

1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол

3-4 - и.п.

**4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.**

Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

**5. И.п. - то же.**

Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

**6. И.п. - стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.**

Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

**Комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия в игровой форме.**

**"МАТРЕШКИ"  
(на основе элементов русских народных танцев)**

**1.** **"Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"**

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс

1 -правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

**2.** **"Красные сапожки, резвые ножки"**

И .п. - то же

1 - правую вперед-в сторону на пятку

2 - правую на носок

3 - правую на пятку

4 - с притопом приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

**3.** **"Танец каблучков"**

И.п. - то же

1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх

3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

**4.** **"Гармошка"**

И.п. -стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо

2 -опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь

3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п.

5-8 - то же, что 1-4

1-8 - то же, передвигаясь влево.

**5.** **"Елoчка"**

И.п. - то же

1 -слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

3-8 - таким образом продолжать передвигаться вправо

1-8 - то же влево.

**6**. **"Присядка**"

И.п. - то же

1 -присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх

2 - и.п.

3 - правую в сторону на пятку

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с другой ноги.

**7**. **"Шаг с припаданием**"

И.п. - стоя на правой, левую в сторoну-книзу, руки на пояс

1 - шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед

2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону-книзу

3-4 - то же, что на счет 1-2

То же в другую сторону.

**Комплекс игровых упражнений**

**для профилактики и коррекции плоскостопия**

**«На прогулке»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Подготовительная часть.**  **1.Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин.).**  Начиная тренировку, Журавли ступают ловко.  **2.Ходьба на наружном своде стопы (до 1—1,5 мин.).**  Мишка важно так шагает, Набок лапы расставляет.  **3.Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин.).**  Вышли гуси на прогулку, И идут по переулку.  **4.Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 сек.).**  Муравьи ползут по веткам, И несут покушать деткам.  **5.Легкий бег на носочках (40—50 сек.).**  По узенькой дорожке,  Бежали наши ножки. |  |
| **Основная часть (общеразвивающие упражнения)**  **1. «Эквилибристы»**  Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче, руки в стороны (1 мин.).  Мы на шарике стоим, И по сторонам глядим.  **2. «Цыплята»**  Исходное положение (и.п.) — основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8—10 раз).  Как цыплята, мы на травке, Ищем зернышки в канавке.  **3. «Лыжные тренировки»**  И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8—10 раз).  Вот мы ножки разомнем, И потом в поход пойдем.  **4. «Разминка»**  И.п. — сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30—40 сек., 2 раза).  Дружно стопы мы вращаем, Их разминку начинаем.  **5. «Раскатаем тесто»**  Катание стопой пластмассового шарика (по 40 сек.).  Раскатаем тесто ловко, Словно лепим мы морковку.  **6. «Куры на насесте»**  Приседание на гимнастической палке, опираясь на спинку стула (до 1 мин.).  На насесте куры спали, И во сне цыпляток звали. |  |
| **Заключительная часть**  **Соревнования:**   1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1—1,5 мин.). 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4—5 раз). 3. Подвижная игра «Котята и щенята»: ходьба на четвереньках (2—3 раза). 4. Ходьба и бег на носочках.   **Комплекс упражнений и массаж для профилактики и лечения плоскостопия:**  **1. "Балерина"**  Сидя на стульчике, упереться пальцами ног в пол. Делать маленькие шажки, как балерина на пуантах. Колени внутрь не поворачивать.  **2. На пляже**  Дети изображают, как они захватывают пальцами ног песок на пляже.  **3. Поочередное поднимание носков и пяток.**  **4. Поочередное разведение носков и пяток.**  **5. Нарисуй кружок**  Ребята выполняют круговые движения в одну и другую стороны большими пальцами ног.  **6. Цапля**  Стоя. Ходьба на носках. Спина прямая.  **7. Мыши**  На носочках ходят мыши,  Так, чтоб кот их не услышал.  **8. Слон**  Стоя. Ходьба на пятках. Носки повернуты внутрь. Тело необходимо держать прямо, дыхание не задерживать.  **9. Котенок**  а) Котенок крадется. Ходьба на цыпочках.  б) Котенок бежит. Бег на носочках.  в) Котенок прыгает, ловит бабочку. Мягкие подпрыгивания, опускаться нужно на всю ступню.  **10. Медвежонок**  Стоя. Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней. Руки на поясе.  **11. Веселые ножки**  Выполнять сидя. Выставить одну ногу вперед на пятку, на носок, убрать под стул. То же с другой ногой. Повторить 4 раза.  **12. Пружинки**  Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! (Вожатый должен показывать движения)  Что за странные пружинки  Упираются в ботинки?  Дети в этот момент приподнимают носки, пятки прижаты к полу.  Ты носочки опускай,  На пружинки нажимай,  Крепче, крепче нажимай.  Нет пружинок - отдыхай!  Повторить 3 раза.  **Комплекс игровых упражнений**  **для профилактики и коррекции плоскостопия**  **«Веселые спортсмены»**  **Подготовительная часть**   |  |  | | --- | --- | | **1.Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин.) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин.). Ходьба на наружном своде стопы.**  Собираемся в поход, Много нас открытий ждет:  **2.Ходьба по гимнастической палке (по 1 мин.).**  Дружно ножки разминаем, И по палкам мы шагаем.  **3.Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.**  Пробираемся вперед, Может, там нас кто-то ждет.  **4.Легкий бег.**  На поляну мы попали, И кого там увидали? |  | | **Основная часть (общеразвивающие упражнения)**  **1. И.п. — стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием» стопы (15 сек.).**  Важно цапля прошагала, Ноги высоко держала.  **2. И.п. — сидя, скрестив ноги. Переход в положение стоя при поддержке за руки или палку (6—8 раз).**  А павлин, увидев нас, Поднял шею восемь раз.  **3. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5—1 мин.).**  Здесь лисичка пробегала, И следы хвостом сметала.  **4. И.п. — упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10—12 раз).**  Паучок на пне сидит, И ногами шевелит.  **5. И.п. — лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5—1 мин.).**  Под кустом кузнечик спал, Ноги вывернув держал.  **6. И.п. — сидя, упор сзади. Катание мяча внутренними сводами стоп (1—2 мин.).**  Белки весело играли,Шишки зайчикам бросали.  **7. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед — бесшумно, на носках (0,5—1 мин.).**  Испугался воробей, И запрыгал от зверей.  **Внимание! Внимание!  А теперь — соревнования!**  1. «Кто дальше бросит» — захват мелких предметов: камушков, шишек, кубиков пальцами ног с последующим броском. 2. «Эквилибристы» — балансирование на набивном мяче. 3. «Достань предмет» — прыжки с доставанием ориентира.  **Заключительная часть**  Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по ребристой доске (0,5—1 мин.). |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс игровых упражнений**  **для профилактики и коррекции плоскостопия**  **«Сбор урожая»**   |  |  | | --- | --- | | **Подготовительная часть**  **1.Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5мин.).**  Вырос в поле урожай,  Поскорее собирай. Едут детки маленькие.  По дорожке ладненькой, По кочкам, по кочкам,  По пням и пенечкам.  **2.Легкий бег на носочках (0,5 мин.).**  По дорожке по прямо, полетели мы стрелой!  **3.Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек, руки в стороны (30—40 сек.).**  Тут горка, там овраг - покороче сделай шаг! |  | | **Основная часть (общеразвивающие упражнения)**  **1. И.п. — сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (по 10—15 сек. каждой ногой).**  Вот пузатый кабачок —  Отлежал себе бочок.  **2. И.п. — сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (по 2 раза).**  Репу дружно все тянули, Чуть корзину не перевернули.  **3. И.п. — сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8—10 раз).**  Мы арбузы собирали, И в машину их кидали.  4**. И.п. — та же. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30—40 сек.).**  Все собрали огурцы, Вот какие молодцы!  **5. И.п. — сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6—8 раз).**  Помидоры дружно рвали, И по ведрам рассыпали.  **6. И.п. — сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5—10 сек.).**  Лук собрали и горох — Урожай у нас неплох! |  | | **Игровые упражнения**  **1. Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5—7 метров).**  Тыквы круглые сорвали, По одной перекатали.  **2. Лазанье по гимнастической лестнице заранее изученными способами, не пропуская реек (2—3 раза).**  Мы с деревьев фрукты рвали, И корзины наполняли.  **3.Подвижная игра «Зайцы в огороде» — впрыгивание в круг с последующим выпрыгиванием из него.**  **Заключительная часть**  **1. Ходьба на наружной стороне стопы.**  **2. Ходьба и бег по ребристой доске.**  Едем, едем мы домой, На машине грузовой. Ворота отворяй, Едет с поля урожай! |  | | |  |
|  | |  |

**Комплекс игровых упражнений**

**для профилактики и коррекции плоскостопия**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Дикие звери»** |  |
| **Подготовительная часть** |  |
|  |  |
| **1. Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин.).**  Здесь лисичка пробегала, И следы хвостом сметала.  **2.Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1—1,5 мин.).**  А потом прошел медведь —  Любит Мишенька шуметь.  **3.Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин.).**  Лучшие качели — гибкие лианы, Это с колыбели знают обезьяны.  **4.Легкий бег на носочках (до 1 мин.).**  Еж тихонечко бежал, Никому он не мешал. |  |
| **Основная часть (общеразвивающие упражнения)**  **1. И.п. — стоя. Катание мяча поочередно одной и другой ногой (3 раза по 15 сек.).**  Желуди кабан нашел,  Всю полянку обошел.  **2. И.п. — стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин.).**  Лось пришел на водопой,  Не боится нас с тобой.  **3. И.п. — сидя на стульчике. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног — поочередно одной и другой ногами (1 мин.).**  Белки с шишками играли,  И игрушки убирали.  **4. И.п. — упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.**  Муха — чудо, как плясала,  Ножку к ножке приставляла!  **5. И.п. — лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок активно взять на себя. То же с другой ногой (по 3—4 раза).**  А змея меняла кожу — Хочет стать красивой тоже.  6**. И.п. — сидя на стульчике, ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8—10 раз).**  Крокодил на солнце грелся,  Целый день в воде вертелся.  **Игровые упражнения** |  |
| **1. Балансирование на набивном мяче.**  Это не клоуны, а медвежата, Ох и веселые в цирке ребята!  **2. Спрыгивание с предметов высотой 20—30 см в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.**  Обезьянка ловко скачет, Упадет — и не заплачет.  **Подвижная игра «Охотник и обезьяны» — лазанье по гимнастической лестнице ранее изученными способами.**  **Заключительная часть**  1. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.  Пантера бесшумно по лесу идет,  Пантера сегодня добычу найдет. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс игровых упражнений**  **для профилактики и коррекции плоскостопия**   |  |  | | --- | --- | | **«Дикие звери»** |  | | **Подготовительная часть** |  |   **1.Ходьба на носках, высоко поднимая бедро (в среднем темпе, до 1—1,5 мин.)**  Цапля важно так шагает, Выше ноги поднимает.  **2.Легкий бег на носочках (до 1 мин.).**  Ну а ласточка стрелой, Полетела за другой.  **3.Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2—2,5 мин.).**  Утка с боку на бок переваливается, Ей ходить так очень нравится.  **4.Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин.).**  А веселые галки,  Ходят по палке — Туда, сюда, обратно, Очень им приятно! |  |
| **Основная часть (общеразвивающие упражнения)**  **1. И.п. — сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6—8 раз).**  Цапля землю разгребает,  Червячков там выбирает, Чтобы птенчиков кормить, Малых деточек растить.  **2. И.п. — упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (по 18—20 раз).**  Лебедь лапки разминает, Лебедят он наставляет: В небе будете летать, В речке плавать и нырять.  **3. И.п. — упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ногой (по 6—8 раз).**  А вот так журавль танцует, Словно на коне гарцует.  **4. И.п. — лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30—40 сек.).**  Тренирует утка лапки, Чтобы плавать без оглядки.  **5. И.п. — стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пятки 6—8 раз.**  Страус хочет полететь, Но не может он взлететь: Крылья маловаты, Ноги длинноваты.  **6. И.п. — стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15—20 сек.).**  Днем сова на ветке спит, И ушами шевелит. А ночью летает, Зверюшек пугает.  **7. И.п. — сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами ног захватить мелкий предмет и удерживать его 5—10 сек. (по 6—8 раз).**  Ловит цапля червяков, Спрашивает: «Кто таков?» |  |
| **Игровые упражнения** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Прыжки с доставанием ориентира. 2. Стоя на набивном мяче и переступая ногами, продвигаться на нем вперед. 3. Подвижная игра «Перелет птиц» — с влезанием на предмет высотой 20—35 см и спрыгиванием с него.  **Заключительная часть**  1. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости. |  |

**Комплекс игровых упражнений**

**для профилактики и коррекции плоскостопия**

**«На стройке»**

**Подготовительная часть**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Ходьба и бег на носках (1—2 мин.). 2.Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин.).**  Мы на стройку едем дружно, Посмотреть нам очень нужно, Как работают машины Маленькие и большие.  **3.Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2—3 мин.).**  Вот КамАЗ идет груженый, Медленно ползет, тяжелый. Десять тонн песка он тянет, Не свернет и не застрянет.  **4.Легкий бег на носках (1—1,5 мин.).**  А в обратный путь, пустой, Понесется он стрелой. |  |
| **Основная часть (общеразвивающие упражнения)**  **1. И.п. — сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 сек.).**  Вот подъемный кран стоит, Сверху машинист глядит.  **2. И.п. — сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 сек.).**  Кран подъемный принял груз. Кто внизу стоит, не трусь!  **3. И.п. — лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (по 8—10 раз).**  Транспортер везет на крышу Доски, гвозди, краски, шифер.  **4. И.п. — сидя на стульчике, пальцами ног собрать коврик в складку (6—8 раз).**  Груз проходит этажи. Эй, на крыше! Придержи!  **5. И.п. — сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5—10 сек.**  Стоп, машина! Разгружай! Пассажиров не сажай!  **6. И.п. — то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (8 раз).**  Быстро роет котлован  Экскаватор-великан.  **Игровые упражнения** |  |
| **1. Ходьба по рейкам гимнастической лестницы, положенной на пол (6—8 раз).**  По строительным лесам Мы поднялись к небесам.  **2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1—2 мин.).**  А теперь пора спускаться, И на землю возвращаться.  **Заключительная часть**  **1. Ходьба приставным шагом по узкой стороне скамейки прямо и боком.**  Нас внизу автобус ждет, Он домой всех отвезет.  Мы на стройке побывали, Много разного видали. Подрастем и будем дружно, Строить то, что людям нужно. |  |