

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки, изменения положения таза, затруднения походки. Все это негативно влияет на общее самочувствие ребенка: снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает настроение, вызывает головные боли, нервозность, рассеянность, быструю утомляемость.

Причинами плоскостопия являются: врожденная патология, перенесенный рахит, заболевания нервной системы, общая мышечная гипотония и другие, а так же травмы стоп (переломы костей стопы, лодыжек, раны с повреждением нервов, сухожилий, мышц), частые или длительные заболевания, наследственная предрасположенность и неадекватная статическая нагрузка, например, ношение нерациональной обуви детьми с нарушением мышечного тонуса и повышенной эластичностью сумочно-связочного аппарата. Как правило, несколько причин действуют в комплексе.

Стоит учесть, что формирование костей стоп продолжается у ребенка до семилетнего возраста. Поэтому диагноз "плоскостопие" можно поставить малышу только после 5 лет. В более ранние годы стопа еще развивается. Например, в двухлетнем возрасте плоская поверхность подошвы считается нормой. Заподозрить развитие недуга можно по следующим признакам:

- быстрая утомляемость при ходьбе; отеки в области стоп;
- увеличенная широкая стопа;
- быстрый износ внутренних сторон каблуков и подошв;
- нарушение осанки; косолапость.

Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; во время бега, прыжков у них сотрясается все тело (что при нормальном анатомо-функциональном развитии стопы не наблюдается); походка их напряженная, неуклюжая. В старшем возрасте плоскостопие или недостаточность развития стопы может быть серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Современные дети очень мало двигаются: большую часть времени играют сидя, часами сидят перед телевизором, прогулки ограничивают, особенно в зимнее время. Ребёнок мало ходит, не бегает, не прыгает, не лазает, его мышцы не тренируются, плохо снабжаются кровью (плохо питаются), поэтому становятся слабыми, дряблыми и даже подвергаются атрофии. И как результат – общее ослабление организма, недостаточное развитие кровеносной и дыхательной систем, нервное истощение, деформация стоп и скелета.

Малыш растёт, прибавляет в весе, и, следовательно, нагрузка на стопы всё время увеличивается. В случае ослабления мышц, связки, соединяющие кости, не выдерживают тяжести тела – растягиваются, а стопы сплющиваются.

В дошкольном возрасте организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы, так как, сильные, хорошо развитые мышцы играют решающую роль в профилактике плоскостопия. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Как известно, самый значительный фактор, определяющий здоровье человека – образ жизни, который формируется в семье, однако образовательное учреждение тоже играет в

этом огромную роль. Но что можно сделать в этом плане в условиях ДОУ? Не так уж и мало, как может показаться.

В ДОУ необходимо создать физкультурно-оздоровительная среду, которая обеспечивает оптимальный двигательный режим, что предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы. Это ребристые и наклонные доски, гимнастические лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, специальные тренажеры, массажные ролики, балансирующие подушки.

Что касается упражнений по профилактики плоскостопия, то они должны прослеживаться во всех режимных моментах.

Когда ребёнок приходит в детский сад, то его утро начинается с утренней гимнастики. Включаем упражнения на формирование и укрепление мышц и сводов стопы. Это ходьба на пятках, на носках, на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок.

В первой половине дня проводятся малые формы физической активности в виде физкультминуток. Эти формы не предъявляют высоких требований к координации движений, не дают большой физической нагрузки на весь организм. Однако они заметно нагружают мышцы стопы и голени, мелкие мышцы работают в изометрическом режиме, в разных комбинациях, что способствует формированию их силовой выносливости, координации движений. Упражнения предусматривают движения малой амплитуды. Их можно выполнять как сидя, так и стоя. Например:

- из исходного положения сидя попеременные удары носками и пятками о пол, покрутили, вытянули носок,
- потянули носок на себя,
- удерживая носки вместе развести-свести пятки,
- удерживая пятки вместе развести-свести носки,
- отрывать пятки от пола, удерживая стопы на носочках и т.д.

Во время физкультурных занятий упражнения включены в разминочную часть, основную и заключительную. Укреплению мышц стопы и голени и формированию сводов стопы способствуют упражнения в лазании по гимнастической лесенке, ходьбе по канату. Так же применяются упражнения на формирование толчковой функции стопы и связанные с прыжками в различных направлениях на заданную длину, высоту. Это прыжки через верёвочку (из обруча в обруч), подпрыгивания на правой и левой ногах. Но нужно к ним подходить внимательно, потому что детям с тяжёлой формой плоскостопия прыгать и спрыгивать даже с небольшой высоты вредно. Но прыгать со скакалкой могут все.

Важно сочетать занятия специальной гимнастикой с самомассажем стоп. самомассаж может быть использован в заключительной части занятия как самостоятельная малая форма физической активности. Его продолжительность составляет от 2 до 5 минут. Упражнения выполняются из исходного положения сидя. Продольное растирание стоп с продвижением их вперёд и назад вдоль коврика одновременно и поочередно. Дети старшего дошкольного возраста с удовольствием выполняют комплекс самомассажа стоп с использованием массажного коврика или массажного ролика. Лучше использовать резиновые изделия, так как они имеют преимущества, они более мягко воздействуют на ткани ребёнка.

Во время свободной деятельности. Без обуви или даже без носочков дети выполняют следующие упражнения:

- поднимание с пола карандашей и других мелких предметов захватывая пальцами ног,

- перекладывание карандашей и мелких предметов с места на место,
- пробовать рисовать карандашом, зажав его между первыми двумя пальцами (для деток постарше)
- ходьба на пятках, на носочках, на внешней и внутренней стороне стопы,
- перекаты стоя на месте с пятки на носок.

В самостоятельной двигательной деятельности дети могут выполнять комплекс упражнений с мячом, который предназначен, прежде всего, для улучшения равновесия и координации движений, формирования балансирующей, рессорной и толчковой функции стоп. Параллельно решается задача повышения силовой выносливости мышц стоп и координации осанки. Упражнения выполняются из исходного положения стоя на одной ноге, стопа другой (согнутой) ноги на мяче (можно использовать дополнительную опору о стенку, спинку стула):

- 1) Перекаты мяча вперёд-назад, в сторону, по кругу стопой согнутой ноги. По возможности контактировать с мячом всей поверхностью стопы. Повторить, сменив опорную ногу. Это упражнение направлено на формирование равновесия, координацию движений, увеличение движений в суставах стопы, которая скульптурно охватывает мяч.
- 2) Стоя на двух ногах, мяч зажат между колен, руки в стороны. Ходьба на носках с удерживанием мяча между ногами. Это упражнение на формирование координации движений, равновесия, повышение силовой выносливости мышц стоп, фиксаторов голеностопного сустава.

В течение дня включаются упражнения в ходьбе по узкой дорожке. Также узкой дорожкой может служить любая ограниченная поверхность: половица, кайма ковра, рисунок паркета или линолеума, скамья, песочница и т.д. Эти упражнения предназначены, прежде всего, для улучшения равновесия и координации движений, формирования балансирующей, рессорной и толчковой функции стоп. В зависимости от возраста ребёнка включаются упражнения с закрытыми глазами и стояние на одной ноге.

После дневного сна. Дети сели на стульчиках для переодевания, босиком выполняют упражнения:

- «гусеница» – стопы «ползут» подгибая-разгибая пальцы вперед и назад,
- «барабанщик» - удерживая пятки на полу стучать подушечками стоп,
- «кораблик» - соединяют подошвы вместе и делают скользящие движения по ковру вперед-назад,
- «маляр» - одной стопой гладят другую,
- «окно» - удерживая стопы вместе сводить-разводить колени,
- поднимать с пола свои носочки пальцами ног.

Как вы видите, все представленные упражнения и игры для профилактики плоскостопия могут выполняться детьми и на физкультурных занятиях, и в самостоятельной двигательной деятельности и проводятся как в зале, так и в групповой комнате, на улице. Эти занятия очень интересны детям, а главное – полезны.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Дети с удовольствием выполняют упражнения, если они проводятся в игровой форме. Например:

«Качели»

Ребенок сидит на гимнастической скамейке, вытянув ноги и опираясь пятками на пол. При слове «вверх» тянет носки ног на себя. Затем опускает при слове «вниз» к полу.

Ах, качели, ах, качели,
Прямо к небу подлетели,
Вверх-вниз, вверх- вниз,
Только крепко ты держись!

«Хлопки»

Ребенок сидит на скамейке.

Носки ног нужно развести в стороны. Потом соединить, выполняя своеобразные хлопки.

Мы хлопали-хлопали в ладошки,
А теперь работают наши ножки!

«Балет»

Ребенок, сидя, упирается руками на скамейку. Ноги вытянуты. Подтягивает конечности, опираясь на пальцы. Затем возвращается в исходное положение, направляя носки на себя.

Ножки пляшут, как в балете,
Это пляшут наши дети,
Стали ножки выставлять,
И на пальчиках стоять.

«Барабанщик»

Поджать пальцы ног и, сидя на гимнастической скамейке, отбивать ритм стишка пальцами:

Есть у Миши барабан,
Загремел, как ураган.
Но его когда дарили,
То потише попросили. Но зачем тогда он есть,
Если им нельзя греметь?

«Паучок»

Ребенок переступает по обручу или палке, приставным шагом. При этом он обхватывает гимнастический снаряд пальцами ног.

Паучок ползет по дорожке,
Быстро он переставляет ножки.

«Веселый ежик»

Ребенок стоит, держа руки на поясе. Он катает мячик от носка к пятке, меняя ноги. Ежик бежит по дорожке,
А мы массируем ножки!

«Художник»

Ребенок стоит, держа руки на поясе. Он рисует ножками на полу фигуры – круги, квадраты.

Будут дети рисовать,
Сегодня только ножками!
Станут ножки выполнять
Замысел художника!

«Улитка»

Ребенок, стоя, поднимает пальцы ног. Подгибает их и упирается в пол. Начинает двигаться вперед.

Нам покажут наши ножки,
Как топает улитка по дорожке!

«Пяточки»

Встать на пятки, подняв носочки. Затем опуститься на стопу.
Хватит нежиться в кровати,
Нужно разминать нам пятки!

«Маляр»

Ребенок лежит на спине и водит одной стопой по другой.
Красить дом уже пора,
Мы позвали маляра!
Но не с кисточкой, ведром,
Мастер к нам пришел в наш дом!

«Совушки»

Цель: самомассаж стоп.
Материал: канат, гимнастическая палка или обруч.
Содержание упражнения: переступать по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат.

«Смельчаки»

Цель: самомассаж стоп.
Материал: деревянные палочки.
Содержание упражнения: И. П. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу одной ногой. То же другой ногой.

«Силачи»

Мы платочки в ножки взяли,
И немного помахали.
Цель: укрепление мышц свода стоп.
Материал: платочки.
Содержание игры: И. П. стоя, руки на поясе, разложенный платочек на полу перед ногой. Под музыку захватить платочек одной ногой, помахать им, положить. То же другой ногой. Выигрывает тот, кто не уронит платочек ни разу.

«Нарисуем фигуру»

Мы умеем рисовать, ручками и ножками.
Ножки будут выполнять, замыслы художников.
Цель: профилактика и коррекция плоскостопия, укрепление мышц свода стоп.
Материал: фломастеры, бумага.
Содержание игры: И. П. стоя, руки на поясе, фломастер зажат пальцами одной ноги. Под музыку дети рисуют фломастером на бумаге изображение какой-либо геометрической фигуры. То же другой ногой.

«Постираем платочки»

Дети собирают платочки пальцами ног, несут их в тазик.
Мы совсем большими стали,
Нашим мамам помогали.
Платочки нам стирать не лень,
Мы стираем каждый день!

«Собери палочки»

Дети собирают палочки разных цветов, зажав их пальцами ног, и разносят в коробки соответствующего цвета.
Собираем палочки,
Это нелегко.
И нести нам палочки
Очень далеко!

Элемент игры в этих упражнениях делает их простыми для выполнения. Ребенок запоминает стишки и может потом по настроению выполнять их сам, даже вне физкультурных занятий.

«Каток»

Ребёнок катает вперёд - назад мяч, скалку, бутылку. Упражнение выполняется сначала одной затем другой ногой.

Я катаю, я катаю

Свои ножки разминаю.

Раз вперёд, два назад

Прокатить вас буду рад.

«Репка»

Ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются в течении всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной затем другой ногой.

Тянем, потянем

Усилье приложим,

Правой и левой

Друг другу поможем.

«Ласковая ножка»

Ребёнок сидит на полу, ноги согнуты в коленях. Ступнёй одной ноги поглаживает подъём другой, в направлении от пальцев к колену и наоборот. Затем то же самое проделывает другой ногой.

Ножкой ножку я ласкаю

Быть здоровой ей желаю.

А теперь меняемся -

Гладим, улыбаемся.

«Пылесос»

Ребёнок сидит на полу, колени согнуты. Пальцами ног пытается собрать разбросанные по полу мелкие предметы. Упражнение может выполняться стоя, в зависимости от возраста ребенка.

Порядок нужен нам во всём,

Это всем известно

Всё на место уберём

Чисто и полезно.

«Гусеница»

Ребёнок сидит на полу, колени согнуты. Сгибая пальцы, он подтягивает пятку вперёд до тех пор, пока пальцы касаются пола. Затем он проделывает то же самое другой ногой.

Носок от пятки убегает

Но та никак не отстаёт.

«Лодочка»

Ребёнок сидит на полу, колени согнуты. Плотно прижимает ступни друг к другу, и пытается выпрямить ноги, имитирует скольжение лодочки по воде.

Лодочка вперёд плывёт

На волнах качается

Наш сегодня капитан

В море отправляется.

«Танцы»

Ребёнок сидит на полу, колени согнуты. Поочерёдно носки и пятки поднимает и опускает, имитирует танец.

Пляшут, пляшут наши ножки

Вместе веселятся
Пяточки носочки
Пляшут на песочке.

«Пружинки»

Стоя на ковре, ребёнок пружинит на носочках.
Мы пружинки,
Как пушинки,
Легонько поднимаемся
Легонько опускаемся.

«Серп»

Ребёнок сидит на полу, колени согнуты. Ставит подошвы ног на пол, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на месте.
Две ноги, как два серпа
Воздух прорезают.
То друг к дружке подойдут,
То снова убегают.

«Мельница»

Ребёнок, сидя на полу, с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в разных направлениях.
Крутится, вертится
Маленькая мельница.
Крутится, вращается
У нас всё получается.

«Ходули»

Ребёнок, стоя на полу, разводит и сводит прямые ноги, не отрывая подошвы от пола.
На ходулях мы идём,
Ловко управляемся.
Влево, вправо разбежимся,
А потом встречаемся.

«Барабанщик»

Ребёнок сидит на полу, колени согнуты. Стучит по полу только носочками, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.
Барабанщик – стук, стук, стук
По полу барабанит.
И чем больше он стучит,
Тем сильнее тем сильнее тянет.

«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.)

«Йог»

И.п. — сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели. Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх). И о чем-то все мечтали. Повторить упражнение, сменив ноги.

«Мои ножки»

И.п. — сед на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. (То же левой ногой.) Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой.) Нарисуй кружок опять.

«Упрямы»

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.)

«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.)

Упражнения для профилактики плоскостопия в разных режимных моментах.

- И. п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Поочередное поднятие носков и пяток (6-8 раз).
- И. п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1- активно согнуть пальцы ног (*посмотреть, насколько уменьшилась длина стопы*); 2- вернуться в и. п.
- И. п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).
- И. п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).
- Упражнение "Веселые ножки".
Дети сидят на стульях, руки на поясе. 1- выставить правую ногу на пятку, сильно согнув ее в подъеме (носок смотрит вверх, 2 - выпрямить подъем и коснуться пола концами пальцев; 3 - ногу на пятку; 4- приставить ногу. То же другой ногой. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (*не косолапили*). Спину и голову держать прямо (4-8 раз).
- И. п.: сидя на стуле (*или стоя*). Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. (*по 10-15 сек. каждой ногой*).
- И. п.: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6-8 раз).
- И. п.: сидя на стуле, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении – 5-10 сек.

То же другой ногой. (Можно проводить в форме соревнования: кто продержит дольше.)

- И. п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).
- И. п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги (6-8 раз).
- И. п.: лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (*пронация и супинация*).
- И. п.: то же. 1- согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2- и. п. 3-4- то же другой ногой (8-10 раз).
- И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2-сед на пятки. 3- 4 – и. п. (6-8 раз).
- И. п.: стоя руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15-20 сек.).
- И. п.: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно (8-10 раз).
- И. п.: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с "подошвенным сгибанием" стопы (15 сек.).
- Ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок (15-20 сек).
- Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек).
- И. п.: о. с. 1-4- четыре шага на носках, руки вверх (*смотреть на руки*). 5-8-четыре шага в полуприседе (приседе, руки на поясе (*игра "Великаны- карлики"*)) 4-8 раз.
- Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перекатом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.
- Ходьба боковым приставным шагом по канату. То же по узкой стороне скамейки (*упражнение для детей старшего дошкольного возраста*).
- Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием ее перекладины пальцами ног.
- Ходьба крадучись (*бесшумная ходьба*) с постановкой ноги с носка на всю ступню.
- Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.
- Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (*бесшумно, на носках*).
- Упражнение "Воробей". Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок – вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.
- Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях (высота для младших школьников 10-15 см, детей 4-5 лет-20-25 см, для старших дошкольников- 30-35 см).
- То же, но спрыгивание в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.
- Балансирование на набивном мяче (*для старшего дошкольного возраста*).
- Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально приготовленных для этой цели кубиков и т. д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.

КОМПЛЕКС «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. Поднять внутренние своды, опереться на наружные края стоп, вернуться в и. п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу».

И. п. – то же. Ползающие движения стоп с помощью пальцев.

4. «Утка крикает». И. п. – то же. Отрывая пятки от пола, развести их в стороны, произнести «кря-кря», вернуться в и. п.

5. «Утята учатся плавать».

И. п. сидя, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперед. Оттягиваем носки ног поочередно.

КОМПЛЕКС «МАТРЕШКИ»

1. *«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».*

И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. Выставить правую ногу вперед на пятку, покачать носом вправо-влево, приставить ногу, то же левой ногой.

2. *«Красные сапожки, резвые ножки».*

И. п. – то же. Правую ногу вперед - в сторону на пятку, на носок, на пятку, с притопом приставить. 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. Пятки врозь, носки врозь, скользящим движением перемещаться вправо, затем влево.

5. *«Елочка».*

И. п. – стоя, пятки, носки вместе. Приподнимаем носки, переносим вправо, затем пятки, продвигаясь вправо, затем влево.

6. *«Присядка».* И. п. – то же. 1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед – в стороны ладони вверх. 2 – и. п. 3 – правую ногу в сторону на пятку. 4 – и. п. 5-8 – то же с другой ноги.

7. *«Шаг с припаданием».*

И. п. – то же. Шаг левой ногой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед, встать на правый носок скрестно за левой (*на 4 счета*). То же в другую сторону.

Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Игровое упражнение «Поймай мячик».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочередно левой и правой ногой) . Закрывать крышкой мячик.

Игровое упражнение «Сложи фигуру».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

Игровое упражнение «Башенка».

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят кубик, захватив его ногами, то вправо, то влево и произносят: Я сейчас подъемный кран. Он на стройке великан. Груз тяжелый поднимает. Как построить домик — знает.

Игровое упражнение «Соберём урожай».

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.