

**Профилактика плоскостопия
у детей дошкольного возраста – упражнения в игровой форме**

*Инструктор по физической культуре
Кныжова Т.О.*



Игровые упражнения ради профилактики плоскостопия могут проводиться или утром во время гимнастики, или в свободное время, или на обычной физкультуре, или во время пробуждающей гимнастики после сна, или во время лечебной физкультуры.

В результате укрепляются мышцы свода стоп, повышается их тонус.

Игра	Описание
«Покажи мячик»	Используются крышки пластиковых бутылок и лист картона, на котором изображены мячики. Задача ребенка: брать пальчиками ног эти крышки и класть на нарисованные мячики. Ноги чередуются.
«Растем вместе»	Дети поднимаются на носки, считают до 3-х и опускаются.
«Своя фигура»	Берутся крышки от пластиковых бутылок и разные геометрические фигуры из любого материала. Фигуры лежат на полу. Задача детей: брать пальчиками левой и правой ноги крышки и выкладывать фигуры перед собой, как бы «закрашивая» их. Потом можно фигурками поменяться.
«Строим башню»	Берутся кубики такого размера, чтобы дети могли их удерживать пальцами ног. Ребята берут по одному кубику и стараются аккуратно их складывать друг на друга, выстраивая башню.

Игра	Описание
«Собираем урожай»	На полу разбрасываются пластиковые и мягкие игрушки в форме разных плодов: горох, лук, грибочки, орешки, семечки и прочее. У каждого воспитанника – свое лукошко (это могут быть обычные коробки). Далее ребятам дается команда начинать собирать урожай. Когда на полу не останется ничего, можно подсчитывать результаты и выявлять победителя (если группа уже старшая).
«Рисуем ногами»	Каждому ребенку раздается по листочку и по фломастеру. Фломастеры зажимаются между большим и указательным пальчиками, начинается творчество. Можно рисовать геометрические фигуры, бантики, солнышки, цветочки. В этом упражнении будет проходить не только профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста, упражнения которой скорее направлены на мышцы стоп, но и творческое развитие.
«Рисунки из карандашей»	Детям предлагается поднимать стопами карандаши и выкладывать из них какие-то заданные рисунки или фигуры.

