***Комплексы упражнений и игр для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста.***

*Гимнастика для стоп как средство профилактики плоскостопия*

Основным средством профилактики плоскостопия у детей раннего и дошкольного возраста является гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней. Она также благотворно влияет и на общее укрепление организма ребенка. Гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует навык правильной осанки. Физические упражнения, входящие в комплекс гимнастики оказывают хорошее вспомогательное воздействие, улучшают кровоснабжение и тонизируют мышцы, подтягивающие свод стоп.

Предлагаемые  упражнения можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, как в специально-организованной деятельности, так и в самостоятельной двигательной деятельности воспитанников.

**Комплекс №1**

1. И.п.- стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.

2. И.п.- сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

3. И. п.- сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

4. И.п.- сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.

5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.

7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.

8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.

9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.

10.Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

**Комплекс №2**

1. Ходьба по коврику с пуговицами.

2. Сидя на стуле, катаем палку ступней.

3.  Ходьба по толстой веревке- «змее».

4.        Катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч.

5.        Подпрыгивание на пальчиках (осторожно).

6.        Сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек.

7.        Захватываем пальцами ног карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

**Комплекс №3**

Упражнения выполняются сидя на стуле:

1.        Выполняем стопами круговые движения.

2.         Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.

3.         Сгибание-разгибание пальцев ног.

4.         Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.

5.  Соединяем подошвы (колени не согнуты).

  6.  Большим пальцем ноге проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги.

7. Отрываем от пола носки, пятки поочередно.

8.        Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.

9.        Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.

10.         Катаем подошвой различные овальные предметы.

**Комплекс №4**

 Упражнения выполняются во время ходьбы.

1.        Ходьба на носочках.

2.        Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно.

3.        Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд.

4        Приседание, не отрывая от пола пятки.

5        Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

**Комплекс №5**

Упражнения выполняются из и.п.- сидя на стуле:

1.   Поджимание пальцев ног- 5 раз.

2.        Приподнимание ступни на себя -5 раз.( пятки от пола не отрывать и наоборот).

3.        Поочередное поднимание больших пальцев  ног. -5 раз.

4.        Ступни разверните внутрь, пятки прижаты  к полу, поочередно поднимать каждый палец. Повторить- 5 раз.

5.        И.п.- сидя на стуле, одну ногу поставить на пол, другую на мяч. Ногами попеременно, перекатывать мяч в разные стороны- 5 раз.

6.        Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх — вниз -5 раз.

**Комплекс №6**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. « Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя.

2. « Поклонились»- согнуть и разогнуть пальцы ног.

3. « Большой палец поссорился»- двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.

4.  «Поссорились, помирились»-  развести носки ног в стороны, свести вместе.

      И.П. сидя на коврике, руки в упоре сзади.

5. « Ёжи»- стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).

6.  «Подними платки»- около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).

7. « Растяни ленточку»-  около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).

8. «Нарисуй фигуру»-  пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П).

      И.П. стоя.

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

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

11. Ходьба на внешней стороне стопы.

**Комплекс №7**

1.        Ходьба на носках, не сгибая ног, руки за головой, туловище прямо- 1-3 мин.

2. «Мишка косолапый» ходьба на внешних сторонах стоп, руки на поясе, туловище прямо- 2-5 мин.

3. Ходьба на носках по наклонной плоскости (по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см).- по 5-8 раз вверх и вниз.

4. Ходьба по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, руки в стороны- 10-12 раз.

5. Ходьба по гимнастической палке правым и левым боком приставными шагами -  10-12 раз.

 6. Приседание на палке, держась за гимнастическую стенку -  8-12 раз.

**Комплекс №8**

Упражнения выполняются в И. п.- лежа на спине:

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп.

2. Согнуть ноги, упереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений расслабление.

3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.

4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.

 5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же сменив положение ног.

 6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, «охватывая» голень. То же другой ногой.