

## **ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ**

### **«Совушки»**

Цель: самомассаж стоп.

Материал: канат, гимнастическая палка или обруч.

Содержание упражнения: переступить по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат.

### **«Поиграем с ежиком»**

Массируем мы ножки,

Чтоб бегать по дорожке.

Цель: самомассаж стоп

Материал: массажный мяч «ёжик».

Содержание упражнения: И.П. стоя, руки на поясе. Покатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

### **«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.

### **«Попробуй, как я»**

Пальчиками ножек собираем мы,

Червячков для ёжиков,

Шишечки для белочек-

Смелые ведь мы.

Цель: укрепление мышц свода стоп.

Материал: верёвочки, платочки

Содержание игры: И.П. стоя перед обручем, руки на поясе. По сигналу воспитателя собирать как можно больше предметов из обруча, чередуя правую и левую ноги. Затем дети считают набранные предметы. Выигрывает тот, кто больше собрал.

### **«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.

