**ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**

1. Упражнения без предмета. Подниматься на носках и опускаться на стопы. *(4-5* *подходов по* 6-8 *раз)*
   1. Одна стопа потирает другую. *(4-5* *подходов по* 6-8 *раз)*
   2. Сгибать и разгибать пальцы, сидя и лежа *(4-5* *подходов по* 6-8 *раз)*
   3. Поворачивать стопу вперед - назад, влево - вправо. *(3-4* *раза* *10*

*вращений вовнутрь и 10 наружу)*

* 1. Из положения основной стойки тяжесть тела перенести в разные части стопы. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот.*(3-4* *раза по* 3-4 *подхода)*
  2. Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц. *(4-5* *раз по* 3-4 *подхода)*
  3. Ходьба на носках, на пятках и наружных краях стопы.*(4-5* *раз по* 3-4

*подхода)*

* 1. Длинные прямые шаги с глубоким перекатом с носка на пятку.*(8-1О*

*м. 3-4 раза)*

1. Разнообразные поскоки, прыжки на месте и с передвижением. *(80-100*

*прыжков* 3-4 *раза)*

1. Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке -

массажеру. *(80-100* *прыжков* 3-4 *раза)*

1. Захват предметов пальцами ног, удержание и выбрасывание их. *(5-6*

*предметов каждой ногой по* 3-4 *раза)*

1. Перекатывание стопой набивного мяча, мешочка с песком и др. предметов в различных направлениях. *(4-5* *подходов по* 3-4 *раза)*

Стоять на деревянных дощечках - шаблонах с отпечатками стоп, правильно ставить стопу. *(4-5* *подходов по* 3-4 *раз)*

***УПРАЖНЕНИЯ НА ПОСОБИЯХ***

14.Ходьба по ступенькам с помощью воспитателя и без него.

15.Ходьба босиком по рейкам, по рейке-качалке, положенной выпуклой стороной вниз.

16.Ходьба по ребристой доске, расположенной на полу, и по наклонной ребристой доске.*(3-4* *раза)*

***УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСНЫЕ ПОСОБИЯ***

* 1. Ходьба по гладкой наклонной доске вверх - вниз.
     1. Ходьба по прямой и наклонной дорожке с отпечатками стоп. Постепенно увеличивая наклон. *(4-5* *раз)*

1. Ходьба через ступеньки лестницы в медленном и быстром темпе.

***«Веселый зоосад»***

1. *«Танцующий верблюд»*



*И. п.* -стоя,ноги врозь,стопы параллельно,руки заспиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пол не отрывать).

*2.«Забавный медвежонок»*

*И. п.* -стоя,на внешней стороне стопы,руки напояс. Ходьба на месте на внешней стороне стопы. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, крутясь на месте вправо и влево .

1. *«Смеющийся сурок»*

*И.п.*-стоя,ноги вместе,руки перед грудью локтями вниз,кисти пальцамивниз. 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

1. *«Обезьянки* - *непоседы»*

*И.п.*-сидя по-турецки,руки произвольно. 1-2 -встать; 3-4 -стойка:ногискрещены, опираются на внешнюю сторону стопы; 5-6 - сесть; 7-8 - и.п.

1. *«Резвые зайчата»*

*И.п.*-стоя,ноги вместе,руки на поясе. 1-16 -подскоки на носках.

Для каждого занятия выбирают три - пять упражнений для выработки правильной осанки, столько же - на расслабление, растягивание и укрепление определенных мышц и т.п. - В зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.