

## 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). Закрыть 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».**

**Оборудование:** кубики.

**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

### **Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).**

**Оборудование:** пуговицы разного размера.

**Выполнение:** пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

### **Игровое упражнение «Соберём урожай».**

**Оборудование:** грецкие, лесные орехи, грибочки.

**Выполнение:** пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

### **Игровое упражнение «Уберём игрушки»**

**Оборудование:** мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

**Выполнение:** пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

### **Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».**

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры.

**Выполнение:** пальцами ног нарисовать рисунок другу.

### **Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».**

**Оборудование:** обруч, поролоновые палочки.

**Выполнение:** дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

### **Игровое упражнение «Снежки».**

**Оборудование:** по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

**Выполнение:** по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

### **Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».**

**Оборудование:** палочки дл. 20 см

**Выполнение:** дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опустить её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.