**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Комплекс** **№** **1** ***«Котята»***
**1.** ***"Котята*** ***идут*** ***мимо*** ***спящего*** ***пса"***
И.п. стоя на носках, руки внизу
Ходьба на носках.
**Примечание:** для создания у детей игровой мотивации в оп­ределенном месте зала ставят ориентир - большую игрушечную собаку. Проходя мимо собаки-ориентира, дети стараются еще выше подняться на носки, и жестом (поднося указательный палец к гу­бам) показывают друг Другу - *"Тише!* *'*

**2.** ***«Котята*** ***греют*** ***на*** ***солнышке*** ***лапки"***
И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть
1 - согнуть вперед правую стопу
2-и.п.
3-4 - то же левой

**3.** ***«Лапки*** ***замерзли"***
И.п. - то же
Поочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот.

**4.** ***"Лапки*** ***танцуют"***
И.п. то же
1 - носки в стороны, пятки вместе
2-и.п.
3 - пятки в стороны, носки вместе
4 - и.п.

**5.**  «***Котята*** ***показывают*** ***ноготочки"***
И.п. - сидя, согнув ноги, пальцы ног согнуты, руки в упоре сзади
1 - разгибая правую вперед, растопырить пальцы ***(«показали*** ***коготочки")***
*2* и.п. ***("спрятали*** ***ноготочки»)*** 3-4-то же левой

**6.** ***«Котята*** ***бегают*** ***по*** ***лужам»***
И.п. о.с. Ходьба по водно-солевой дорожке.

  **Комплекс** **№** **2** ***"Утята"***
**1.** ***"Утята*** ***шагают*** ***к*** ***реке"***
И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади
Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.
 **2.** ***"Утка*** ***ходит*** ***вразвалочку-спотыкалочку"***
И.п. то же
1-2 - поднимая внутренние своды опереться
на наружные края стоп 3-4 - и.н.

**3.** ***"Утята*** ***встретили*** ***на*** ***тропинке*** ***гусеницу"***
И.п. - то же
Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

**4.** ***"Утка*** ***крякает***
И.п. - то же
1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны
***("клюв*** ***открылся"),*** произнести *"кря-кря"* 3-4 - и.п.

**5.** ***"Утята* *учатся* *плавать"***
И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть
1 - согнуть правую стопу вперед
2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

**Комплекс** **№** **3** **«Веселый зоосад»**
**1.** ***"Танцующий*** ***верблюд"***
И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

**2.** ***"Забавный*** ***медвежонок"***
И. п. - стоя на наружных краях стоп, руки на пояс Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки во­внутрь (*"по-медвежьи* *").*

**3.** ***"Смеющийся*** ***сурок"***
И.п. - стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз
1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться 3-4 - и.п.

**4.** ***"Тигренок*** ***потягивается"***
И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди
1-2 - выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись на носках
3-4 - и.п.

**5.** **«*Обезьянки-непоседы»***И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно
1-2-встать
3-4 - стойка ноги скрестно на наружных краях стоп
5-6 - сесть
7-8 - и.п., сохранять положение правильной осанки
**Примечание:** дети дошкольного возраста могут выполнять это упражнение, придерживаясь за опору или с помощью препо­давателя; дети младшего школьного возраста выполняют упраж­нение без опоры и помощи преподавателя.

**6.** ***«Резвые*** ***зайчата»***
И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс 1-16 - подскоки на носках (пятки вместе)

**Комплекс №** **4** **"Матрешки"**

**1.** ***"Мы*** ***-*** ***веселые*** ***матрешки,*** ***на*** ***ногах*** ***у*** ***нас*** ***сапожки"***
И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс
1 - правую вперед на пятку
2-3 - покачать носком вправо-влево
4 - приставляя правую, и.п.
5-8 - то же с левой

**2.** «***Красные*** ***сапожки,*** ***резвые*** ***ножки»***
И.п. то же
1 - правую вперед-в сторону на пятку
2 - правую на носок
3 - правую на пятку
4 - с притопом приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой

**3.** ***«Танец*** ***каблучков»***
И.п. - то же 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку,
руки в стороны ладонями вверх 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс

**4.** ***«Гармошка»***
  И.п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс
1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо
2 - опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь
3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо
4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п.
5-8 - то же, что 1-4
1-8 - то же, передвигаясь влево

**5.** ***"Елочка"***
И.п. - то же
1 - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол
2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол
3-8 - продолжать передвигаться таким образом вправо
1-8-то же влево
 **6.** ***«Присядка»***
И.п. - то же
1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх
2 - и.п.
3 - правую в сторону на пятку
4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с другой ноги
 **7.** ***"Шаг*** ***с*** ***припаданием"***
И.п. - стоя на правой, левую в сторону книзу, руки на пояс
1 - шаг левой в сторону с носка перекатом на всю стопу в полуприсед
2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону-книзу
3-4 - то же, что на счет 1-2
То же в другую сторону.

 **Комплекс** **№** **5** **"Королевство птиц"**

**1.**  ***"Пингвины"***

И.п. - стоя ноги вместе, руки внизу, кисти согнуть

1 - не отрывая пятку, носок правой в сторону
2 - то же левой
3-6 - стоять, опираясь на наружный край стоп
7 - не отрывая пятку, носок правой в и.п.
8 - то же левой

**2.** ***"Попугай"***
И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки к плечам
1 - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол
2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол
3-8 - продолжать передвигаться таким образом вправо
*(«попугай* *ходит* *по* *веточке»)*
1-8-то же влево

**3**. ***«Фламинго»***
И. п. - стоя ноги вместе, руки в стороны
1 - согнуть правую вперед, стопа согнута, пальцы стопы согнуты и сжаты
2-3 - держать
4 - и.п.
5-8 - то же с другой ноги
 **4.** ***"Журавли"***
И.п. - стоя ноги вместе, руки внизу
1 - поднимаясь на носки, взмах руками в стороны-вверх
2 - опускаясь на пятки, взмах руками вниз, и.п.
3-4 - то же, что на 1-2
То же поднимаясь на носок одной, сгибая другую вперед.

**5.** ***"Цапля"***
И.п. - стоя на носках, руки внизу
Ходьба на носках, высоко поднимая колени, со взмахами рук вверх-вниз, имитируя движения крыльев птиц.

**6.** ***«Пеликан*** ***идет*** ***к*** ***воде»***
И.п. - присед на носках, руки на коленях. Ходьба в приседе на носках.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

**«Ловкие ноги»**

Дети сидят на полу, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки. Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой.
Поднесу, ее к другой,
И несу, несу, не сплю.
Палку я не зацеплю.

 **«Великан и карлик»**

Игровые упражнения, описанные ниже, проводятся в общем комплексе по команде ведущего. Победителями являются дети, которые не сбиваясь наиболее четко и красиво выполняют упражнения. Ведущий обязательно должен отметить детей, наиболее правильно выполняющих игровые упражнения:

1.  ВЕЛИКАН, Ходить, приподнимаясь на носки как можно выше.

2. КАРЛИК. Ходить, согнув ноги в коленях.

3. МАЛЕНЬКИЙ - БОЛЬШОЙ. По сигналу ведущего как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться, 10-12 раз.

4. ЛОШАДЬ. Двигаться по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом, 4-5 мин. Затем поднимают язык вверх и звонко пять раз щелкают языком.

**«Кач – кач»**

Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу воспитателя ступни ног в стороны (вправо, влево), сгибают их и разгибают. Движения сопровождаются словами "кач-кач". Повторяют 2-6 раз.
ВАРИАНТЫ ИГРЫ: по сигналу "вправо", "влево", "вверх", "вниз" одновременно с движением ступней ног ребенок открывает рот, высовывает язык, и по сигналу "вправо" ступни ног наклоняются вправо, и одновременно ребенок направляет вправо и язык и т.д. Отмечаются дети, сделавшие эти движения более координированно и качественно.





