**ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП -**

**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

Стопы, благодаря своему уникальному строению и возложенным на них функциям, оказывают непосредственное влияние на весь организм. Поэтому, начиная с раннего возраста, особое внимание необходимо уделять профилактике деформации стоп.

Необходимо отметить, что после прохождения диспансеризации многим детям старшего дошкольного возраста ставится диагноз: ПЛОСКОСТОПИЕ.

**ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ:**

***- слабый мышечно – связочный аппарат;***

***- избыток массы тела;***

***- частые простуды;***

***- хронические болезни;***

***- недостаточная двигательная активность;***

**ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:**

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП, НАПРАВЛЕННАЯ НЕ ТОЛЬКО НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНОГО АПАРАТА СТОП И ГОЛЕНИ, НО И ВСЕГО ОРГАНИЗМА.**

**Гимнастика для стоп:**

- увеличивает общую и силовую выносливость мышц, и в первую очередь нижних конечностей;

- повышает физическую работоспособность;

- формирует правильную осанку.

- улучшает кровоснабжение;

- тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп.

Продолжительность гимнастики для стоп невелика, а оздоровительный эффект очень большой. Особенно полезны упражнения из исходного положения сидя и лёжа.

Хорошо, когда такая гимнастика сопровождается стихами или потешками. Дети, повторяя запомнившиеся четверостишие, с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту, и в самостоятельной игровой деятельности.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ - СТОЯ**

***« Часы»***

**Стрелки в часиках живут** *( ребёнок идёт приставными шагами по лежащему на полу обручу*)

**И по кругу всё идут**

**Сосчитают все минутки**

**Дважды круг пройдут за сутки.**

***« Шли бараны по дороге»***

**Шли бараны по дороге** *( ходьба на носках)*

**Промочили в луже ноги** *(ходьба на пятках)*

**1,2,3,4,5.-**  *( приподнимаемся на носках)*

**Стали ноги вытирать –**  *(средней частью правой стопы - подошвы*

**Кто платочком, кто тряпицей**, *скользить по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену: ступня как*

**Кто дырявой рукавицей**. б*ы обхватывает голень левой ноги 5-8раз*

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ**

**СИДЯ НА СТУЛЕ**

Жили у бабуси  *(поджимать и выпрямлять пальцы ног)*

Два весёлых гуся

Один серый, другой белый, *( приподнимать* *от пола сначала носки*,

Два весёлых гуся *потом пятки)*

Вытянули шеи, у кого длиннее. *(приподнимать и одновременно разводить*

*пятки в стороны)*

Один серый, другой белый, *(приподнимать и одновременно*

У кого длиннее *разводить носки в стороны)*

Мыли гуси лапки в луже у канавки. *( вращать стопы в разные стороны с*

*небольшим усилием на большой палец)*

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке. (*поджимать пальцы, удерживая ноги на внешнем крае стопы)*

Вот кричит бабуся: *(разводить врозь сначала носки*,

- Ой, пропали гуси – *затем пятки)*

Один серый,

Другой белый, *( поджимать и выпрямлять пальцы ног,*

Гуси мои, гуси! *продвигая по очереди стопы вперёд*

Выходили гуси, *не отрывая их от пола)*

Кланялись бабусе

Один серый, *( приподнимать от пола носки)*

Другой белый,

Кланялись бабусе.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ, ДЕРЖАСЬ РУКАМИ ЗА СПИНКУ СТУЛА**

Наши ножки с утра *( приподниматься на носки, с переносом*

Делают зарядку. *тяжести тела на пятки)*

Вот так встанут на носочки,  
А потом на пятки.

На носочках постоим, *( приподниматься на носки с*

Вместе вдаль все поглядим *одновременным разведением пяток)*

Опускаемся на пятки, *( приседать на полной стопе)*

Танцевать начнём вприсядку.

Снова на носках стоим,  *( приподниматься на носки)*

Вправо, влево поглядим.

Опускаемся на пятки, *( опускаемся на всю стопу)*

Мы закончили зарядку.

**САМОМАССАЖ**

Наши маленькие ножки *( ходить на месте возле стула)*

Все шагали по дорожке

Через мостик перешли, *( ходить на пятках на месте)*

По тропиночке прошли. *( ходить на носках, вокруг стула)*

Но устали наши ножки,

Отдохнуть хотят немножко.

Ногу на ногу кладём, *( сидя на стуле, удобно положить*

И стопу свою берём. *левую стопу на ногу, пододвинуть стопу поближе к себе)*

Чтобы ножки нам размять, *(массировать подошву от пальцев к пятке*)

Мы их будем растирать.

Так от пальчиков до пятки, *( массировать подошву от пятки к пальцам)*

Массируем, ребятки.

Вот теперь, наоборот,

Трём от пяточки вперёд.

А сейчас на каждый пальчик *( разминать каждый пальчик)*

Мы наденем свой кафтанчик.

Ножку левую размяли

И нисколько не устали.

Ножку правую берём, *( повторять все действия для правой*

На коленочку кладём, *стопы)*

И теперь для этой ножки

Снова мы массаж начнём.

Совсем несложно любому из взрослых принять участие в игре – соревновании **« Каракатица».**

Исходное положение: сидя на ягодицах, ноги, согнутые в коленях, выдвинуты вперёд, руки в упоре сзади. По сигналу « Марш», опираясь на кисти и пятки, двигаетесь до ориентира и обратно, стараясь не прекращать перекатывать стопами массажный мячик или гимнастическую палку.