##  Гимнастика для стоп как средство профилактики плоскостопия

Основным средством профилактики плоскостопия у детей раннего и дошкольного возраста является гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней. Она также благотворно влияет и на общее укрепление организма ребенка. Гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует навык правильной осанки. Физические упражнения, входящие в комплекс гимнастики оказывают хорошее вспомогательное воздействие, улучшают кровоснабжение и тонизируют мышцы, подтягивающие свод стоп.

Предлагаемые нами упражнения можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, как в специально-организованной деятельности, так и в самостоятельной двигательной деятельности воспитанников.

При выполнении комплексов гимнастики для стоп мы используем упражнения из различных исходных положений, но для обеспечения разгрузки стоп наиболее эффективны упражнения из исходных положений сидя и лёжа.

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

**Упражнения из И.п. стоя.**

 

|  |  |
| --- | --- |
| «Часы»Стрелки в часиках живут.И по кругу всё идут.Сосчитают все минутки,Дважды круг пройдут за сутки. | *Ходьба приставным шагом по обручу,положенному на пол.*20 сек |
| «Шли бараны по дороге»Шли бараны по дороге,Промочили в луже ногиРаз, два, три, четыре, пять,Стали ноги вытирать –Кто платочком,Кто тряпицей,Кто дырявой рукавицей. | *Ходьба на носках.**Ходьба на пятках.**Приподниматься на носках  в соответствии со счетом.**Проводить правой стопой по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену и обратно, ступня как бы обхватывает голень.То же левой ногой. 6—8 раз.* |

**Упражнения из И.п. сидя на стуле.**



Два веселых гуся

|  |  |
| --- | --- |
| Жили у бабусиДва весёлых гуся  | *Поджимать и выпрямлять пальцы ног.* |
| Один серый,Другой белый,Два весёлых гуся.  | *Приподнимать от пола поочередно носки и пятки.* |
| Вытянули шеи,У кого длиннее  | *Приподнимать над полом и одновременно разводить пятки в стороны.* |
| Один серый,Другой белый,У кого длиннее.  | *Приподнимать над полом и одновременно разводить носки в стороны.* |
| Мыли гуси лапкиВ луже у канавки.  | *Вращать стопами в правую и левую сторону с небольшим усилием в сторону большого пальца.* |
| Один серый,Другой белыйСпрятались в канавке,  | *Поджимать пальцы,держа ноги на внешнем крае стопы.* |
| Вот кричит бабуся:«Ой, попали гуси:  | *Разводить носки врозь, пятки вместе.* |
| Один серый,Другой белый -Гуси мои, гуси!»  | *Разводить пятки врозь, носки вместе.* |
| Выходили гуси,Кланялись бабусе,  | *Поджимать и выпрямлять пальцы ног, продвигая стопу вперед не отрывая от пола.* |
| Один серый,Другой белый -Кланялись бабусе.  | *Приподнимать от пола носки.* |

**Упражнения из И.п. стоя, держась за спинку стула.**

|  |  |
| --- | --- |
| Наши ножки с утраДелают зарядку.Вот так встанут на носочки,А потом на пятки  | *Приподниматься на носках,с переносом тяжести тела на пятки.**Повторить 8 – 10 раз.* |
| На носочках постоимВместе в даль все поглядим,Опускаемся на пятки -Танцевать начнём в присядку  | *Приподниматься на носках  с одновременным разведением пяток**Приседания, на полной стопе.**Повторить 8 – 10 раз.* |
| Снова на носках стоим,Вправо, влево поглядим.Опускаемся на пятки,Мы закончили зарядку  | *Приподниматься на носках,**Опускаться на всю стопу.**Повторить 8 – 10 раз.*  |

**Соревновательная игра «Каракатица»**

Цель: Быстро пробежать от старта до финиша, перекатывая стопами массажный мячик или гимнастическую палку.

Содержание: Участник принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. По сигналу воспитателя «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до ориентира, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать мячик.