## Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребёнка. Для профилактики и коррекции имеющихся нарушений следует использовать целый комплекс средств: занятия физической культурой, упражнения на тренажёрах, коррекционную гимнастику, физкультурные минутки и динамические паузы между занятиями, подвижные игры. Обратите внимание, что при выраженном плоскостопии следует исключить игры связанные с прыжками и спрыгиванием с высоты.

Путешествие в джунгли

А сейчас ребята мы отправимся путешествовать. Я приглашаю вас в джунгли в «Затерянный город». На пути нас ждут различные препятствия. Путешествие – это каменистая дорожка разрушенного города. Давайте по ней пройдём (Ходьба босиком по массажным коврикам). А это лестница, ведущая к городу обезьян. Ой, что это? Лестница – волшебная. Наши ребята превратились в обезьянок. Каждое утро обезьянки просыпаются и идут в «Затерянный город» (Хождение на внешней стороне стопы). В городе они все вместе делают зарядку для лапок ( 1.Сидя на коврике ноги вытянуты вперёд, ребёнок производит круговые движения ступнями в разных направлениях. 2.Сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. 3.Производить скользящие движение стопами по голени, затем – круговые движения). А потом обезьянки идут развлекаться. В городе сохранилась художественная мастерская. Наши обезьянки очень любят рисовать. Покажите, как вы умеете рисовать? ( Толстым фломастером, зажатым между стопами и пальцами нарисовать на листе бумаги лежащим на полу, желаемый рисунок). Наши обезьянки такие забияки, очень любят соревноваться (Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие – сесть). Затем в честь победителей играет музыка (Поднять пальцами ног погремушку и погреметь). Очень мало времени остаётся у обезьянок для отдыха, но всё-таки они находят время, чтобы почитать газеты и узнать последние новости (Пальцами ног рвать газету на части). Так проходит весь день, и обезьянки возвращаются в свой дом. А нам, чтобы опять превратиться в детей и вернуться в детский сад, надо пройти по волшебной лестнице, каменистой дорожке (Ходьба босиком по массажным коврикам). Вот мы и в детском саду.