**Гимнастика, включающая коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия**

**ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

1. «Гибкий носок»

2. «Каток»

3. «Босыми ногами»

4. «По следам»

5. «К вершине»

**Подвижные игры**

**«Гибкий носок»**

ИНВЕНТАРЬ:

3 гимнастические скамейки и стулья для воспитателя.

ПОДГОТОВКА:

вдоль стен зала расположить 3 гимнастические скамейки. У свободной стены поставить стул для воспитателя, центр зала оставить свободным.

ХОД ИГРЫ:

Сидя лицом К воспитателю, дети руками захватывают край стула (скамьи, спиной касаясь стены, выпрямляют ноги.

На счет воспитателя дети притягивают носки к себе и ставят их на пол (сначала в медленном темпе, потом в быстром). Вместе с воспитателем дети делают ногами различные движения вверх-вниз, повороты налево-направо, круговые движения, опираясь на пальцы. По команде «Встать! » дети строятся за скамейкой, левую ногу ставят на скамейку, опираясь на правую. Отталкиваясь правой ногой, поднимаются на носок левой и спускаются. После 6-8 движений по указанию воспитателя дети меняют исходное положение ног и делают то же самое упражнение другой ногой.

После чего дается команда «Разойдись! ». Ребята, высоко поднимая колени, бегают на носках (45-50с, а затем по команде «По местам! » занимают свои места на скамейке у стены.

Во второй половине игры дети одновременно и последовательно де6лают пружинящие движения носками, ходят с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. Повторяют каждое упражнение 4-5 раз, после чего опять дается команда «Разойдись! », дети бегают врассыпную по всей площадке.

МЕТ. УКАЗАНИЯ:

в конце игры целесообразно дать упражнения расслабляющего характера с исходным положением лежа на спине и животе.

**«Страус»**

ИНВЕНТАРЬ:

две гимнастические скамейки или доски длиной 3, 5-4 м, шириной 20-25 см, маленькие деревянные палочки длиной 8-1 О см, диаметром 1-1, 5 см, камушки и мешочки с песком по количеству детей.

ПОДГОТОВКА:

по ширине зала на 1-1, 5 м от стены разложить веревку, обозначая волчье логово. На другом конце площадке на гимнастической стене поставить наклонно ребристые доски.

ХОД ИГРЫ:

I часть. Страус (воспитатель) предлагает своим птенцам (детям) погулять бесшумно в лесу. Участники игры ходят на носках, пятках с глубоким перекатом стопы, поочередно полуприседая и выпрямляясь. Медленно они должны дойти до волчьего логова. По сигналу страуса «Волк! » птенцы бегом возвращаются домой (место для сбора, а волк старается их поймать. Пойманного птенца волк уносит с собой в логово. (Повтор 4 раза)

IIчасть. Страус рассыпает по всей площадке мелкие предметы, которые предлагает собрать своим птенцам, захватывая пальцами ног. Дети собирают, потом поднимаются и спускаются по наклонной доске, после чего идут врассыпную с глубоким перекатом стопы до волчьего логова. По команде «Волк! » бегут домой.

МЕТОД. УКАЗАНИЯ:

следить за осанкой, захватывание предметов производится равное число правой и левой ногой.

**«По следам»**

ИНВЕНТАРЬ:

две дорожки (длина 8-10 м, ширина 60-70 см, на одной из которых отпечатаны следы шага 75-80 см, угол разворота носков 150 (рис. А) При веревке по 4 м.

Две дорожки (длина 8-1 О м, ширина 60-70 см) с отпечатанными следами стоп, где длина шага 40 см (3-я дорожка) и 50 см (4-я дорожка, угол разворота носков 15° (рис. Б)

ПОДГОТОВКА:

по длине зала на расстоянии 3-4 м друг от друга параллельно расстелить по полу дорожки с отпечатками следов стоп. По длине дорожки на расстоянии 60-70 см от нее разложить веревку. Сидя на скамейке, дети показывают, где у них правая нога, где левая.

ХОД ИГРЫ:

I часть. Воспитатель объясняет, что по первой дорожке дети должны пройти, ставя стопы на следы только левой ногой, по другой дорожке – правой ногой, а по веревкам, расположенным на полу, нужно пройти то правой, то левой ногой.

После команды «Разойдись! » дети начинают б6егать по комнате и через 35-40 секунд беспрерывного бега вновь собираются у дорожки. (по-вторить 4 раза)

II часть. На втором этапе игры воспитатель объясняет детям, что они должны под музыку пройти по отпечатанным следам вначале третью, потом четвертую дорожку. (повторить 4-5 раз)

МЕТОД. УКАЗАНИЯ:

игру можно усложнить за счет изменения элементов шага: длины, ширины, угла разворота носков, за счет увеличения скорости, темпа, амплитуды, движения рук и ног и т. д. Следить, чтобы дети ставили стопы точно след в след, голову вперед при этом не наклоняли. Следить за осанкой.

Упражнения на укрепление мышц стопы и голени

и формирование свода стопы.

Они могут применяться на занятиях по физической культуре, а также на утренней зарядке, гимнастике после дневного сна, в качестве домашних заданий и т. п. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от четырех-пяти раз на этапе разучивания комплекса. Для создания положительного эмоционального фона упражнения следует выполнять под музыку. Кроме того, необходимо применять наглядные пособия (картинки, рисунки, а также загадки, песни, стихи, соответствующие сюжету комплекса. Это способствует повышению интереса и активности детей, следовательно, более качественному выполнению упражнении.

**«Веселый зоосад»**

1. «Танцующий верблюд»

И. п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пол не отрывать).

2. «Забавный медвежонок»

И. п. - стоя, на внешней стороне стопы, руки на пояс. Ходьба на месте на внешней стороне стопы. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, крутясь на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

И. п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти пальцами вниз. 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и. п.

4. «Обезьянки - непоседы»

И. п. - сидя по-турецки, руки произвольно. 1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы; 5-6 - сесть; 7-8 - и. п.

5. «Резвые зайчата»

И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 - подскоки на носках.

Для каждого занятия выбирают три - пять упражнений для выработки правильной осанки, столько же - на расслабление, растягивание и укрепление определенных мышц и т. п. - В зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.