## Профилактика плоскостопия

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.

## «Часы»

|  |  |
| --- | --- |
| *Стрелки в часиках живут И по кругу всё идут,*  *Сосчитают все минутки Дважды круг пройдут за сутки.* | (ребёнок идёт приставными шагами по лежащему на полу обручу, или веревке, или скакалке) |

**«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 –*  *Кто платочком, кто тряпицей, Кто дырявой рукавицей.* | (средней частью правой стопы –  подошвы бы обхватывает голень левой ноги 5–8раз) |

**«Гуси-гуси»** (ходьба в полуприсяди).

## Несколько минут походить на носках и на пятках. Походить на наружном и внутреннем крае стоп