**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**

**«ЗАГРУЗИ МАШИНУ»**

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут камешки, желуди, небольшие плоды каштанов и складывают в кузов машинки, которую  медленно провозит воспитатель.

**«ПОСТРОИМ  ЛЕСЕНКУ»**

Дети стоят или сидят в одну линию. Первый ребенок берет палочку или карандаш пальцами ноги и передает следующему, не опуская на пол. Возле первого ребенка лежит 10-12 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстаивает лесенку.

**«ЭСТАФЕТА»**

Усложненный вариант предыдущего задания. Дети передают ногой палочку друг другу, не опуская на пол, соревнуются две команды.

**«НАРИСУЙ КАРТИНКУ»**

Дети, сидя на стульчиках, пальцами  ног составляют разнообразные сюжеты ,используя палочки различного цвета и длины.

**«ПОЙМАЙ РЫБКУ — ДОСТАНЬ ЖЕМЧУЖИНКУ»**

В таз  опускаются камешки и пробки , дети пальцами ног «ловят рыб»(пробки) и достают со дна «жемчужины»(камешки).

**«СТИРКА»**

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают(стирают).Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его(полощут) и снова собирают в гармошку(отжимают) и вешают платочек сушиться.

**«ИГРА – ИМИТАЦИЯ-ПЕРЕЙДИ В БРОД»**

Ходьба босиком по неровной поверхности -по песку, камешкам, дорожкам с нашитыми пуговицами разной величины.

**«МЫ К ЛЕСНОЙ ПОЛЯНЕ ВЫШЛИ…»**

Ходьба босиком или в носочках на носках, пятках, с поджатыми пальцами ног, с поднятыми пальцами, на внешней стороне стопы, на внутренней. Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

**«СЛОЖИ УЗОР»**

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

**«УПРАЖНЕНИЯ С  МАССАЖНЫМ МЯЧОМ»**

И.П.сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью -от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами

И.П.сидя Внутренней поверхностью стоп ,ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

И.П  сидя на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд

И.П сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

**«МЕДУЗЫ»**

И.П лежа на животе, руки разведены в стороны. Ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Сгибаем ноги в коленях и соединяем стопы подошвами друг к другу. Затем возвращаемся в И.П

**«ФУТБОЛ»**

Ребенок сидит на полу, ноги широко расставлены -это «ворота».Задача -не дать попасть мяв ворота! Воспитатель или другой ребенок прокатывает мяч (медленно!) к воротам. Ребенок «отбивает» мяч стопами, без помощи рук.

**«УМЕЛЫЕ ПАЛЬЧИКИ»**

Имитация подгребания песка пальчиками ног и отгребания (можно использовать мелкие предметы, фасоль, горох).