Гимнастика для стоп.

Цель - формирование и **укрепление сводов стоп**.

Задачи: развитие основных функций **стоп**; обучение правильной постановке **стоп при ходьбе**; повышение тонуса, уменьшение длины передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц **стоп**; увеличение длины, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени; **укрепление** сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах **стоп**; улучшение кровообращения **стоп**; улучшение координации движений.

Упражнения в ходьбе

Ходьба на носках.

Ходьба на пятках

Ходьба на наружном крае **стопы**

Ходьба на носках в полуприседе.

Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием **стопы**.

Ходьба по следовой дорожке.

Исходное положение - сидя или лежа на полу:

*«Паучки»* И. П.сидя на полу: опираясь руками, ноги согнуты в коленках.Паучок пополз вперед: продвигаем **стопы** вперед только с помощью пальцев;паучок пополз назад: передвигаем **стопы** только с помощью пальцев в обратном направлении.

*«Бабочка»* И. П.сидя на полу: вытянуть ноги прямо перед собой, колени прямые, соединить **стопы**. Затем придвинуть **стопы** как можно ближе к себе, согнув голени, обхватить **стопы** руками и начать раскачивать коленями вверх-вниз, изображая взмахи крылышками бабочки.

*«Потягуши»* И. П. лёжа на полу: крутить **стопами ног влево и вправо**, с напряжением тянуть носки на себя, от себя *(медленно, колени прямые)*.

*«Кулачки»* И. П.лежа на полу: одновременно сжимаем пальцы рук и ног в кулаки с последующим **растопыриванием пальцев**.

Исходное положение - сидя на стуле:

*«Черепашка»* И. П., не наклоняясь вперед, поочередно и медленно продвигать ноги под стул до полного подъема пятки.

*«Качели»* И. П., поочередно отрывать от пола то пятки, то носки.

*«Подними веревку»* И. П., захват веревочки пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд

Исходное положение –стоя:

Продольное растирание **стоп**, поочередно продвигая их вперед и назад вдоль коврика.

Продольное растирание **стоп** с акцентом на наружные края.

*«Цапля»* И. П., подошвой одной ноги погладит голень другой ноги (снизу вверх, и наоборот.

*«Любопытная Варвара»* И. п. – стоя на наружных **сводах стопы**. Подняться на носки – вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

*«осторожная кошечка»* И. п. – стоя, **стопы** параллельно на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край **стопы**. 8-10 раз.

*«Тренировка футболиста»* И. П., стоя, под каждой **стопой теннисный мяч**. Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая её.

Игры и упражнения для профилактики **плоскостопия**

Цель: формировать навыки прав ильной осанки, **укреплять мышечную систему**; упражнять в правильной постановке **стоп при ходьбе**; **укреплять мышцы и связки стоп** с целью предупреждения **плоскостопия**; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

"Стирка"

Оборудование: платочки *(салфетки)*.

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза *(стирают)*. Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его *(полощут)* и снова собирают в гармошку *(отжимают)* и вешают платочек сушиться.

"Поймай рыбку" *("Достань жемчужину")*

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки, камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" *(пробки)* и достают со дна "жемчужины" *(камешки)*.

Целесообразно планировать работу по профилактике и коррекции **плоскостопия**, следующим образом. Один комплекс специальных упражнений, например *«Здоровые ножки»*, в течение двух недель разучивается и выполняется на занятиях по физической культуре. При этом большое внимание должно уделяться правильной технике выполнения упражнений. Далее, в течение двух недель комплекс упражнений, уже знакомый детям, включается в содержание ежедневной утренней зарядки. Затем, после месячного перерыва, в течение которого применяется другой комплекс упражнений, например, с **гимнастической палкой**, можно вернуться ко второму комплексу, а первый использовать в течение еще двух недель в процессе **гимнастики после дневного сна**. Таким образом, обеспечивается регулярное выполнение упражнений, направленных на **укрепление** мышц и формирование **сводов стопы**.