**Большое значение для осанки и развития движений имеет формирование стопы, предупреждение плоскостопия. Плоская стопа может вызвать изменения в скелете стопы и ноги, а также нарушить всю работу организма. Ребёнок, страдающий плоскостопием, подвержен быстрому утомлению во время ходьбы и стояния, у него появляются боли.**

**Предупредить плоскостопие можно путём подбора соответствующих упражнений.**

**Целью упражнений должно быть развитие и укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени.**

**Занятия проводятся обязательно босиком и желательно несколько раз в день по 10 минут (утром — во время утренней гимнастики, днём — после дневного сна, вечером — перед сном).**

**Рекомендуемый курс – 6 - 9 месяцев**.

**1. Ходьба с различным положением стоп**

1. **«Великан»**

**Ходьба на носочках, подняв прямые руки вверх, ладонями внутрь.**

Мы становимся всё выше,

Достаём руками крышу.

На носочки поднимись

И макушечкой тянись!

Солнце в небе высоко —

Дотянуться не легко.

С каждым шагом —

Выше, выше.

Будем к солнышку

Поближе!

**2. «Ходьба на пятках»**

**Ходьба на пятках, руки в «крылышках», локти прижаты к туловищу, лопатки  
соединены.**

Руки в «крылышки» сложили

И на пятках походили.

**3. «Мишка - Топтышка»**

Ходьба на наружном своде стопы, руки на поясе.

А теперь походим

На наружном своде!

**4. «Страус»**

**Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе.**

Ноги страус так легко

Поднимает высоко!

Идём по-страусиному —

Ножки будут сильными!

**5. «Домик»**

**Ходьба, опираясь на руки, колени не сгибать.**

Опирайся на руки и

Не гни колени,

В этом упражнении

Места нет для лени!

**6. «Уточка»**

**Ходьба в полуприседе, руки на коленях, спина прямая.**

Я сейчас как уточка

Похожу минуточку.

**7. «Буква Т»**

**Ходьба с разворотом стопы в виде буквы «Т».**

А теперь — внимание:

Буква «Т» — задание.

**2. Комплекс упражнений, способствующий формированию стопы**

«Здоровые стопы»

Тренируем ножки мы.

Знаем упражнения.

Чтобы стопы укрепить,

Надобно терпение.

**1.** И. п. — сидя на стуле. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе, вращения производить от наружного края стопы к внутреннему. **2.** И. п. — то же. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их. **3.** И. п. — сидя на полу, опираясь руками сзади. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, верёвку — и приподнимать их. **4.** И. п. — то же. Захватывать пальцами ног предметы, подтягивать ноги к себе, затем выпрямлять их, перекладывать предметы пальцами ног вправо и влево. . **5.** И. п. — то же. Карандаш (мел, палочку) захватить всеми пальцами ноги, повернуть стопу наружным краем книзу и рисовать на полу (песке) прямые линии, кружочки и т. д. **6**. И. п. — то же. Захватив носок пальцами ноги, натягивать его на другую ногу, другая нога «старается влезть» в носок. **7.** И. п. — то же. Собрать стопами в кучу верёвку, растянутую на полу перед ребёнком (длина верёвки — 2 – 2,5 метра). То же упражнение, но верёвку собрать пальцами ног. **8**. И. п. — то же. Сесть друг против друга. Перекатывать друг другу мяч, отталкивая его ногами (стопами). **9.** И. п. — то же. Передавать мяч ногами (стопы обхватывают мяч). **10**. И. п. — то же. Передавать мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой — сверху). **11**. И. п. — то же. Катать стопами гимнастическую палку вперёд и назад. Ходить по палке боковым приставным шагом, прямо — «ёлочкой» (с разведением стоп) и с разнообразным положением рук: руки внизу, в стороны, на поясе, за голову. Во время ходьбы сохранять правильную осанку. Ходьба по массажным коврикам или самомассаж стоп колючим мячиком.

**По окончании цикла занятий ребёнка можно наградить грамотой или дипломом**

«За активность, старание и стремление расти здоровым».

Подружившись с физкультурой,

Гордо смотрим мы вперёд!

Мы не лечимся микстурой —

Мы здоровы круглый год!

Не ленились, а старались,

Физкультурой занимались!

И теперь награду

Получить мы рады.