

Упражнения для профилактики плоскостопия (стихи для упражнений и игр написаны С.В. Силантьевой)

- **«Ежик»**

И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) —

Мячик ножками катать.

Выполнить то же другой ногой.

- **«Лягушата»**

И.п. — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе). Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги).

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

- **«Корова»**

И.п. — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.)

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

- **«Переложит платок!»**

И.п. — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (*Медленно перенести его к левой ноге.*)

Я несу платок, не сплю. Коврик я не зацеплю.

Выполнить то же другой ногой.

- **«Йог»**

И.п. — сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели. Спинки ровно мы держали (*плечи назад, вытянуться вверх*).

И о чем-то все мечтали.

Повторить упражнение, сменив ноги.

- **«Мои ножки»**
И.п. — сед на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.
Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)
Эта ножка рисует. (То же левой ногой.)
 Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой.)
 Нарисуй кружок опять.

- **«Упрямыцы»**
И.п. — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.
 Встретились два козленка, Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.)
 Бодались, бодались, Сражались, сражались...
 Потом они устали. *Играть вместе стали.* (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

- **«Нарисуй ногами!»**
И.п. — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.
 Нарисуем мы ногами, как художники руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.)
 Это высший класс! Получается у нас.

- **«Гармошка»**
И.п. — то же, на полу перед ногами расстелена простынка.
 Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку.)
 Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край.)