

Подготовительная группа

Упражнения:

1. *И.п.* – лежа на спине, ноги врозь.
Скользить стопой правой ноги по голени левой. Подошвенной поверхностью стопы обхватить голень, пальцы согнуть.
2. *И.п.* – лежа на животе, руки в пол, ноги вместе.
Носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор лежа, с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.
3. «Балерина»
И.п. – сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики (пуанты).
На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в *И.п.*
Затем шажками прошагать, «рисую различные фигуры» - солнышко, елочку, домик.
4. «Веселые прыжки»
И.п. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу.
Подняв ноги, перенести их через лежащий на полу брусок высотой 15-20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в *И.п.*
5. «Носильщик»
И.п. – сидя, между ступнями зажат кубик (мячик, мешочек).
Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в *И.п.*
Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в *И.п.*
6. «Шалаш»
И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь.
Подняться на носочки и пяточками, прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш». Вернуться в *И.п.*
7. *И.п.* – сидя на полу.
Стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник)
8. «Прогулка по лианам»
Детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки серединой стопы.

Комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Средняя группа

Виды ходьбы:

1. «Лисички» - мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
2. «Кабанчики» - тяжелая ходьба на пятках.
3. «Мишки» - неуклюжая ходьба на внешней стороне стопы, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам)
4. «Обезьянки» - мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через речку по узенькому мосту).

Упражнения:

1. «Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам»
Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.
2. «Мишка на роликовых коньках»
Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.
3. «Обезьянки берут орешки»
Захват малого мяча ступнями ног.
4. «Обезьянки читают газету»
Пальчиками ног рвать газету на части.
5. «Обезьянки – художники»
Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаги, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т.д.)
6. «Обезьянки – музыканты»
Поднять пальцами ног погремушку и погремать.
Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

Старшая группа

Виды ходьбы:

1. Ходьба на носках.
Ходить на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс; держать туловище прямо.
2. Ходьба на наружных краях стоп.
Ходить по комнате, положив руки на пояс, опираясь на наружные края (как «мишка косолапый») – 2-5 мин.
3. Ходьба по наклонной плоскости.
Доска шириной 10-20 см приподнята одним концом на высоту 25-30 см. На носках в медленном темпе пройти по доске вверх и вниз 5-10 раз.
4. Ходьба по палке.
Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, поднимая руки в стороны, в медленном темпе (5-10 раз).
5. Ходьба в полуприседе (2-5 мин).
6. Прыжки «Зайчики» (30-40 сек).

Упражнения:

1. И.п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе.
Поднять пальцы ног вверх, вернуться в И.п. (10-15 раз).
2. И.п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в И.п. (10-15 раз).
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.
Присесть на носки, вернуться в И.п. (6-8 раз).
4. И.п. – стоя, правая нога перед левой (след в след).
Подняться на носки, вернуться в И.п. (8-10 раз).
5. И.п. – стоя на носках.
Опустить на пятки, снова подняться (8-10 раз).
6. И.п. – основная стойка.
Сгибание и разгибание стопы в быстром темпе (10-12 раз каждой ногой).
7. И.п. – основная стойка.
Поднять правую (потом левую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4-6 раз).
8. Сгибание и разгибание ног.
И.п. – сидя на стуле, вытянув ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола (10-20 раз в среднем темпе)
9. Приседание на палке.
Держась руками за спинку стула, встать на палку, лежащую на полу возле стула; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу (5-10 раз в медленном темпе).
10. И.п. – сидя на стуле. Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, мяч, палочки, веревочки (1-3 мин).
11. Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч (2-5 мин поочередно каждой ногой).
12. Встать на слабо надутый большой мяч. Менять положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаться удержаться на мяче.