**Игровые упражнения по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста**

(для родителей и воспитателей)

**Цель**: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

1. ***Игровое упражнение «Поймай мячик».***

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.  
Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрыть крышкой мячик.

1. ***Игровое упражнение «Сложи фигуру».***

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.  
Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

1. ***Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».***

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображение ёлки.  
Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

1. ***Игровое упражнение «Башенка».***

Оборудование: кубики.  
Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

1. ***Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).***

Оборудование: пуговицы разного размера.  
Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

1. ***Игровое упражнение «Соберём урожай».***

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.  
Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

1. ***Игровое упражнение «Уберём игрушки»***

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»  
Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

1. ***Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».***

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.  
Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

1. ***Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».***

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.  
Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

1. ***Игровое упражнение «Снежки».***

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.  
Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

1. ***Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».***

Оборудование: палочки дл. 20 см  
Выполнение: дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.