**Цель:** Формировать и укреплять своды стоп.

**Задачи:**

-Развивать основные функции стоп;

-Обучать правильной их постановке при ходьбе;

-Увеличивать подвижность в су­ставах стоп;

-Улучшать кровообращение в стопах и координацию движений.

**Ход гимнастики**

***Разминка***

• Предложите ребенку несколько минут походить по комнате то на пятках, то на но­сках сначала медленно, затем постепенно увеличивая темп.

• Посадите ребенка на стул и предложи­те сгибать - разгибать пальцы на ногах и вращать ступнями.

• Положите на пол тонкий лист бумаги или старую газету: ее надо хорошенько по­мять босыми ногами, а потом пальцами но­ги поднять с пола.

• Научите ребенка ногами поднимать с пола карандаши, резиновые игрушки, дета­ли конструктора. Начинайте с больших предметов и постепенно переходите к ма­леньким. Сначала ребенок выполняет уп­ражнение, сидя на стуле, одновременно двумя ногами, затем постепенно усложните задачу - поднимать предметы стоя, пальца­ми одной ноги.

• Положите небольшую дощечку на пол, пусть ребенок походит по ней, затем под края доски положите несколько книг и по­просите его пройти по ней. Когда ребенок освоит ходьбу по приподнятой доске, по­степенно усложняйте упражнение: подни­майте только один конец доски, образуя горку. Ребенок должен, ни на что не опира­ясь, научиться забираться на доску и спус­каться с нее.

• Положите на пол мяч и предложите ре­бенку покатать его сначала одной ногой, а

затем другой, учите стопой удерживать мяч на одном месте. Для этого на полу можно мелом начертить круг, за который мяч не должен выкатываться; можно положить на пол небольшое полотенце - оно обозначит границы передвижения мяча. Желательно при выполнении упражнения использовать различные мячи - от маленьких шариков до больших надувных мячей.

• Научите ребенка подошвой правой но­ги гладить голень левой (снизу вверх) и на­оборот.

***Упражнения, используемые для кор­рекции продольного и поперечного плос­костопия***

Упражнения в ходьбе: на носках или на­ружном своде, гусиным шагом, на носках в полуприседе или с высоким подниманием бедер, скользящим шагом со сгибанием пальцев ног, по ребристой доске, по гимна­стической палке вдоль и поперек, по на­клонной плоскости на носках, по бревну (бордюрному камню) на носках, скрест­ным шагом на наружном крае стопы, тан­цевальным шагом на носках, по набивным мячам.

**Упражнения в исходном положении стоя:** приподнимание на носках одновре­менно и поочередно; перекаты с пятки на носок и обратно; полуприсед и присед на носках; полуприсед и присед, пятки врозь, носки вместе; поднимание пяток без отры­ва от пола пальцев ног; присед, стоя на гимнастической палке; балансировка, стоя на мяче.

**Упражнения в исходном положении сидя:** ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно, тыльное сги­бание стоп вместе и попеременно, подни­мание пятки одной ноги и носка другой, за­хват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание (сед по-турецки), подгре­бание пальцами матерчатого коврика, пере­брасывание друг другу теннисного (мас­сажного) мяча ногами.

**Упражнения в исходном положении лежа:** оттягивание носков; стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно; поочередное приподнимание пяток от опоры; ноги согнуты, бедра разведены, стопы касаются подошвами друг друга (отве­дение и приведение стоп в области пяток с упором на пе­реднюю часть стопы); круговые движения стопами; скольжение стопой одной ноги по голени другой; лежа на животе: отжимание от пола, ноги на нос­ках, имитация плавания стилем «кроль»; лежа на спине: поднимание прямых ног, носки на себя.

**Игра «Озорные ножки»**

**Цель:** Регулировать тонус мышц ног; развивать ловкость пальцев ног; учить классифицировать предметы по цвету и форме; вызывать доброжелательное от­ношение к участникам игры и положи­тельные эмоции.

**Материал:** Разноцветные деревянные шарики, цветные карандаши, мелкие ка­мешки (в том числе морские, керамзито­вые), цветные палочки, обручи и корзинки (количество в зависимости от выбранного варианта игры).

**Методические рекомендации:** Дети си­дят на стульях. Для варьирования игры можно использовать большее количество разнообразных предметов (шарики, камеш­ки, палочки, карандаши, старые фломасте­ры и т.д.), природный материал (каштаны, желуди). Дети могут брать предметы как из общего обруча, так и из индивидуального. Возможно разделение детей на команды по тендерному принципу.

**Правила игры**

*Вариант 1*

В обручи кладутся шарики трех цветов. Дети произносят:

Разве со скукой не справиться нам, Если придумаем дело ногам? Шарики красные ловко возьмите, Быстро в коробочку их положите. *Перекатывают ноги с пятки на носок, с носка на пятку.*

Окончание стихотворения является сиг­налом для начала игры. Дети складывают шарики заданного цвета в коробочку или корзинку. Цвет шариков в новой игре можно менять.

*Вариант 2*

Ножка, ножка, не ленись! Раз - согнись, два - разогнись.

Раз, два, три, четыре, пять!

Пришло время собирать

Камешки любые, Шарики цветные.

Ножками возьмите и по местам разложите.

*Выполняют сгибание и разгибание ног в коленях, хлопают в ладоши, сво­дят и разводят носки ног, пятки вме­сте, поднимают и разжимают пальцы ног.*

Окончание стихотворения является сигналом для начала игры. Дети кладут камешки в одну корзинку, шарики - в другую.

*Вариант 3*

В обручи на каждого ребенка кладут па­лочки двух цветов. Дети произносят и выполняют:

Ножки вместе, Пятки врозь, Ножки прямо, Пятки вкось. Ножки, ножки, не ленитесь!

Ну-ка, ножки, потруди­тесь!*(Поочередное поднима­ние и опускание пальцев ног, не отрывая пяток от пола.)*Быстро палочки берите, Их по цвету разложите! *(Поджимать и разжимать пальцы ног.)*Окончание стихотворения является сигналом для начала игры. Дети раскладывают па­лочки по цвету в корзинки. За­дание можно выполнять двумя ногами одновременно или пооче­редно.