

## Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста – упражнения в игровой форме в виде соревнований.

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия могут проводиться в свободное время в виде соревнований с родителями или сверстниками. В результате укрепляются мышцы свода стоп, повышается их тонус, поднимается настроение.

Игра	Описание
«Покажи мячик»	Используются крышки пластиковых бутылок и лист картона, на котором изображены мячики. Задача игроков: брать пальчиками ног эти крышки и класть на нарисованные мячики. Ноги чередуются.
«Своя фигура»	Берутся крышки от пластиковых бутылок и разные геометрические фигуры из любого материала. Фигуры лежат на полу. Задача игроков: брать пальчиками левой и правой ноги крышки и выкладывать фигуры перед собой, как бы «закрашивая» их.
«Строим башню»	Берутся кубики такого размера, чтобы ребенок мог их удерживать пальцами ног. Игроки берут по одному кубику и стараются аккуратно их складывать друг на друга, выстраивая башню.
«Собираем урожай»	На полу разбрасываются пластиковые и мягкие игрушки в форме разных плодов: горох, лук, грибочки, орешки, семечки и прочее. У каждого игрока (ребенок и взрослый) – свое лукошко (это могут быть обычные коробки). Далее дается команда начинать собирать урожай. Когда на полу не останется ничего, можно подсчитывать результаты и выявлять победителя.
«Рисуем ногами»	Каждому (ребенку и взрослому) раздается по листочку и по фломастеру. Фломастеры зажимаются между большим и указательным пальчиками, начинается творчество. Можно рисовать геометрические фигуры, бантики, солнышки, цветочки.
«Рисунки из карандашей»	Игрокам предлагается поднимать стопами карандаши и выкладывать из них какие-то заданные рисунки или фигуры.