**Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение «Лужа»**  Я иду, я иду. Поднимаю ножки, *(Ходьба вокруг обруча, высоко поднимая ноги)*  У меня на ногах новые сапожки.  Ой-ой-ой, посмотри,  Лужа – то какая,  Ай-ай-ай, ай-ай-ай  Лужа-то большая. (*Остановка, поворот лицом к центру, вытянув руки вперед)*  Высоко-высоко-высоко,  Подпрыгну,  Не боюсь, не боюсь,  Лужу перепрыгну! *(Прижав руки к щекам покачивание головой)*  Да-да-да, да-да-да,  Высоко подпрыгну. *(Отходят и подходят к луже)*  Да-да-да, да-да-да, *(Раскачивая руками, готовятся к прыжку)*  Лужу перепрыгну. Гоп! *(Прыжок)* | **Упражнение «Бурый мишка»**  Бурый мишка топал,  Топал, топал,  Громко ножками стучал,  Он стучал так!  Мишка головой вертел,  Все вертел, все вертел.  Во все стороны смотрел,  Он смотрел так!  Бурый мишка расшалился  И на месте закружился,  Закружился, закружился  И свалился – бах! |
| **Упражнение «Кошкина зарядка»**  Посмотрите, у окошка  Разминает лапки кошка.  Тянется – потянется,  Малюткой не останется.  Спинку горбит, словно мостик,  Поднимает к верху хвостик.  Когти выпускает,  Царапает, играет.  Ушко лапкой почесала  И тихонечко сказала «Мяу…» | **Упражнение «Ёжик»**  По сухой лесной дорожке –  Топ-топ-топ — топочут ножки.  Ходит, бродит вдоль дорожек  Весь в иголках серый ёжик.  *(Ребенок стоит, согнувшись, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти рук отпущены; делает маленькие шажки)*  Ищет ягодки, грибочки  Для сына и для дочки. *(Ищет)*  Если подкрадется волк –  Превратится еж в клубок. *(Сворачивается на полу в клубок.)*  Ощетинит ёж иголки –  Не достанется он волку.  Еж не тронет никого,  Но и ты не тронь его! *(Встает и продолжает топать по дорожке)* |