**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-айЛужа-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 расшалилсяИ на месте закружился,Закружился, закружилсяИ свалился – бах! |
| **Упражнение «Кошкина зарядка»**Посмотрите, у окошкаРазминает лапки кошка.Тянется – потянется,Малюткой не останется.Спинку горбит, словно мостик,Поднимает к верху хвостик.Когти выпускает,Царапает, играет.Ушко лапкой почесалаИ тихонечко сказала «Мяу…» | **Упражнение «Ёжик»**По сухой лесной дорожке –Топ-топ-топ — топочут ножки.Ходит, бродит вдоль дорожекВесь в иголках серый ёжик.*(Ребенок стоит, согнувшись, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти рук отпущены; делает маленькие шажки)*Ищет ягодки, грибочкиДля 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)* |