**Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста.**

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

**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.

**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.

**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.

**Игровое упражнение «Башенка»**.

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

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

Оборудование: пуговицы разного размера. Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко. Игровое упражнение «Соберём урожай». Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки. Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

**Игровое упражнение «Уберём игрушки»**

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

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

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

**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.

**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.

**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.