**Актуальность:**

Проблема плоскостопия у детей всегда была насущной и актуальной. Плоскостопие встречается у 50 - 60% детей в возрасте до 6 - 7 лет, а в последние годы частота появления этой проблемы только возрастает. Плоскостопие является благоприятным фоном для развития ряда болезней опорно - двигательного аппарата, формирует не правильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей. И поэтому, своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся.

**Цель:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них практических навыков по профилактике плоскостопия.

**Задачи:**

- использование специальных физических упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

- Укрепление мышечной системы и связки стоп.

-  формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;

-  осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

-  воспитание доброжелательных отношений со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

*Дидактический материал может включать в себя мелкие предметы, платочки, палочки, мячики, колечки. Играть с ним можно в заключительной части физкультурного занятия, во время послеобеденной гимнастики пробуждения, а так же в самостоятельной деятельности.*

**1 Вариант "Рыбаки"**

И.П. - Стоя, спина прямая, руки на поясе.

Шарики высыпаются на ковер. Дети пальцами ног ловят рыб и складывают их в ведерко. Сначала рыбку несут правой ногой, затем левой, а затем двумя ногами одновременно. Ещё один вариант : дети приносят в свое ведро рыбку определенного цвета.

*Мы сегодня рыб ловили,*

*Червяками их кормили,*

*Вот карасик, вот плотва,*

*Будет вкусная уха.*

 **Вариант "Огород"**

И.П. - Стоя прямо, руки свободно опущены, спина прямая.

На полу раскладывают в ряд небольшие кольца "лунки". Дети раскладывают шарики " семена" в каждое кольцо. Вариант с усложнением: цвет шарика должен соответствовать цвету кольца.

*Мы посадим в огороде*

*И морковку и горох,*

*Помидоры, огурцы,*

*Вырастайте удальцы*

**3 Вариант "Урожай"**

И.П. - Стоя в шеренге, спина прямая, руки на поясе. В начале шеренги рассыпаны шарики, а в конце стоит грузовичок. Первый ребенок поднимает шарик правой ногой и переносит его влево, не сходя со своего места и опускает на пол. Остальные дети таким же образом передают шарик друг другу, пока последний ребенок не скинет его в грузовичок.

*Вырос славный урожай*

*В нашем огороде,*

*Нужно нам его собрать*

*И в тележку покидать.*

*Трудятся Сороконожки*

*Не покладая ножки!*

*Ух какие овощи в нашем огородике!*

**4 Вариант "Строители"**

И.П. - Стоя прямо, руки свободно опущены, спина прямая.

Дети выкладывают домик из разноцветных палочек, зажимая их пальцами ног.

*Мы строителями станем*

*И построим новый дом.*

*Палочки мы принесем,*

*Быстро стены возведем,*

*А потом и крышу*

*Будет дом наш выше!*

**5 Вариант "Потанцуем"**

И.П - сед, ноги врозь, руки в упоре сзади, спина прямая.

Дети захватывают пальцами правой ноги платочек, взмахивают им и перехватывают пальцами левой ноги.

*Мы платочек поднимаем,*

*Вправо, влево - опускаем. А теперь передаем,*

*И опять плясать пойдем!*

**6 Вариант "Сороконожки обедают"**

И.П.- Дети сидят на стульчике, спина прямая.

На полу перед ними лежит платочек. Ребенок ставит пальчики на краешек платочка и загребает ими, собирая платок в комочек.

*Сороконожки на лужайке*

*Травушку щипали*

*Ели, ели. Ели, ели....*

*Еле - еле все доели!*

**7 Вариант "Художники"**

И.П. - сед на стуле, спина прямая.

Пальцами ноги зажимаем цветную палочку и рисуем в воздухе. Передаем палочку в другую ногу и продолжаем игру.

*Этой ножкой нарисуем,*

*А другой раскрасим.*

*Летом зиму мы рисуем,*

*А зимою солнышко.*

*Просто палочкой черчу*

*Все, что только захочу!*

**8 Вариант "Пешеходы"**

Дети друг за другом идут на носочках по "пешеходному переходу" , наступая между палочками или, в другом варианте, наступая только на них.

Кто - то палочки рассыпал

На дороге поперек.

Чтоб каждый из прохожих

Перейти дорогу смог.

Идут сороконожки

По прямой дорожке!