**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ.**

**И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.**

**1. Здравствуйте – до свидания.** Совершать движения стопами от себя/ на себя.

**2. Поклонились.** Согнуть и разогнуть пальцы ног.

**3. Большой палец поссорился со своими братьями.** Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.

**4. Пальчики поссорились, помирились.** Развести носки ног в стороны, свести вместе.

**5. Пяточки поссорились, помирились.** Сидя на коврике, руки в упоре сзади. Развести пятки в стороны, свести вместе.

**6. Ёжик.** Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8 – 10 раз каждой стопы).

**7. Подними платки.** Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1 – 3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6 – 8 раз).

**8. Растяни ленточку.** Около ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3 – 4 раза).

**9. Нарисуй фигуру.** Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник) и буквы (А, К, Г, Л, П).

**10.** Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

**11.** Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

**12.** Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.

**13.** Ходьба по различным поверхностям, бревнам и т. п.