**Использование специальных игровых упражнений в профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста**

 Здоровый ребенок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально – волевым, нравственным и социальным развитием.
 Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Сохранение и укрепление здоровья детей является основной задачей педагогов дошкольных организаций.
 Работа по формированию здорового образа жизни должна планироваться в течении всего дня во всех режимных моментах.
 В эту работу необходимо включать игры и упражнения для профилактики плоскостопия, так как в последнее время увеличилось количество детей страдающих данным заболеванием. А плоскостопие на самом деле совсем не безобидное заболевание как думают многие, очень часто не придавая ему большого значения.
 При плоскостопии нарушаются многие функции организма и опорно двигательного аппарата в целом.
 Иры и упражнения по профилактике плоскостопия не требуют специальной подготовки и сложного оборудования и всегда вызывают у детей большой интерес, поэтому их использование возможно не только на занятиях по физической культуре и зарядке, но и на прогулке, после сна, во время игровой деятельности детей, а также на физминутках.

**«Ловкие ноги»**

 Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

 **«Собери ногами!»**

По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.

 **«Художники»** Дети рисуют на листе бумаги зажатым между пальцами ног карандашом или кисточкой

  **«Загрузи машину»** Дети делятся на две команды и строятся в шеренги (садятся на стульчики).Около ребенка стоящего (сидящего) первым коробочка с палочками (карандашами), возле последнего ребенка грузовая машина**.**Захватывая пальцами ног палочку (карандаш) ребенок стоящий первым передает ее следующему игроку. Последний ребенок складывает палочки (карандаши) в грузовик. Побеждает команда первая загрузившая грузовик. **«Рыбаки»**Дети садятся на стульчики. Перед ними лежат два обруча. В одном обруче мелкие игрушки или пластиковые пробки. Захватывая пальцами ног игрушки (пробки) их необходимо переложить в соседний обруч