

**Встречаем лето!**  
**Объявляется неделя "Здоровая стопа!"**  
**Профилактика плоскостопия.**

**Комплекс - загадка**

Перед выполнением каждого упражнения загадываются детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы. Загадки стимулируют мыслительный процесс у детей.

**1. «Месяц»**

За домом у дорожки висит пол-лепешки.

И.п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

**2. «Солнце»**

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.

И.п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

**3. «Туча»**

По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась.

И.п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

**4. «Молния»**

Летит огненная стрела никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.

И.п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

**5. «Дождь»**

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет.

И никуда я не иду, покуда он идет.

И.п. — сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

