**Коррекционная гимнастика с использованием степ- платформ**

**Упражнения для профилактики плоскостопия «Мишка»**

 (упражнения выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги, (встать на с-пл.)

Разминает мишка ноги. (ходьба на месте на с-пл.)

На носочках он пошёл, (ходьба на месте на носочках на с-пл.)

И на пяточках потом. (ходьба на месте на пяточках на с-пл.)

На качелях покачался, (перекатывание с носка на пятку на месте на с-пл.)

И к лисичке он подкрался:(спрыгнуть с с-пл. на обе ноги и медвежьим шагом подойти к игрушке-лисе)

"Ты куда бежишь, лисица?"

"Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в свою норку на с-пл.)

**Упражнения на укрепление глазных мышц "Жук"**

"В группу жук к нам залетел, («прилететь» и сесть на свою с-пл.)

Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (сидя на степ-платформе, ноги крестно, грозить пальцем)

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел. (отвести руку вправо, проследить глазами не поворачивая головы за направлением руки)

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел (отвести руку влево, проследить глазами не поворачивая головы за направлением руки)

Жук на нос к нам хочет сесть,

Не дадим ему присесть (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу, посмотреть себе на нос.)

Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами)

Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (встать и стоя на степ-платформе, ноги врозь, делать вращательные движения руками и глазами)

Жук, вот правая ладошка, (вытянуть вперед-вправо руку и не поворачивая головы глазам посмотреть на нее)

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, (вытянуть вперед-влево другую руку и не поворачивая головы глазам посмотреть на нее)

Посиди на ней немножко

Жук наверх полетел,

И на потолок присел (поднять руки вверх, посмотреть глазами, не поднимая головы вверх)

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали (подняться на носки, смотреть глазками, не поднимая головы)

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог (хлопки в ладоши)

**Подвижные игры с использованием степ- платформ**

**«Пингвины на льдине»**

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

**«Уголки»**

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на степах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удается, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удается долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

**«Цирковые лошадки»**

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.