Комплексы упражнений для родителей с целью профилактики коррекции плоскостопия у детей (выполнять босиком в течении 10 мин)

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс упражнений № 1**  **Упражнение 1.  “ Каток” -** ребёнок катает вперёд – назад мяч, скалку или бутылку – сначала одной ногой, затем другой.  **Упражнение 2.**  **“Разбойник”** – ребёнок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в продолжении всего упражнения. Движениями пальцев ноги надо стараться подтащить под пятку  разложенное на полу полотенце или салфетку, на котором лежит какой-нибудь груз. Сначала выполнять одной ногой, затем другой.  **Упражнение 3.**  **“Маляр”**- ребёнок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем ноги проводит по подъёму другой ноги по направлению от большого пальца к колену. “Поглаживание” повторяется 3-4 раза.  Сначала выполнять одной ногой, затем другой.  **Упражнение 4.**  **“Сборщик”** – сидя на полу с согнутыми коленями,  ребёнок собирает пальцами ноги различные мелкие  предметы, разложенные по полу, и складывает их в  кучки. Затем точно так же перекладывает эти  предметы из одной кучки в другую, стараясь  не уронить предметы при переносе.  Поочерёдно каждой ногой. | **Комплекс упражнений №2**  **Упражнение 5.**  **“Художник”** – карандашом, зажатым пальцами ноги,  нарисовать на листе бумаги различные фигуры,  придерживаю лист другой ногой.  **Упражнение 6.**  **“Гусеница”** – ребёнок сидит на стуле с согнутыми  коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы  ног, он подтягивает пятку вперёд к пальцам, затем  пальцы снова распрямляются и движение повторяется  (имитация движения гусеницы). Пятка продвигается вперёд  за счёт сгибания и выпрямления пальцев ног до тех пор,  пока пальцы могут касаться пола. Упражнение  выполняется двумя ногами одновременно.  **Упражнение 7.**  **“Кораблик”** – сидя на полу с согнутыми коленями  и прижимая подошвы ног друг к другу, ребёнок  постепенно старается выпрямить колени до тех пор,  пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к  другу (старается придать ступням форму кораблика).  **Упражнение 8.**  **“Мельница”** – ребёнок , сидя на полу с выпрямленными  коленями , описывает ступнями круги в двух направлениях. |
| **Комплекс упражнений № 3**  **Упражнение 9.**  **“Серп”** – сидя на полу с согнутыми коленями, ребёнок  ставит подошвы ног на пол ( расстояние между  ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва  сближаются, а затем разводятся в разные стороны,  при этом пятки остаются на одном месте. Повторить  несколько раз.  **Упражнение 10.**  **“Барабанщик ”** – ребёнок , сидя на полу с согнутыми  коленями , не касаясь пятками пола двигает ступнями  вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног.  В процессе выполнения упражнения колени  постепенно выпрямляются.  **Упражнение 11.**  **“Окно”** - ребёнок , стоя на полу, разводит и  сводит выпрямление ноги , не отрывая подошв  от пола.  **Упражнение 12.**  **“Хождение на пятках”** | **Комплекс упражнений № 4-«КОТЯТА»**  **1. « Котята идут мимо спящего кота»**  **И.П.** – стоя на носках, руки вниз  Ходьба на носках  **2. «Котята греют на солнышке лапки»**  **И.П –** сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуть  1 – согнуть вперед правую стопу  2 – И.п.  3-4 – то же левой.  **3. «Лапки замерзли»**  **И.П. -** то же  Поочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот.  **4. «Лапки танцуют»**  **И.П**. – то же  1. носки в стороны, пятки вместе  2. И.П.  3. пятки в стороны, носки вместе  4. И.П.  **5. «Котята показывают коготочки»**  **И.П.** –сидя, согнув ноги, пальцы ног согнуты, руки в упоре сзади  1. разгибая правую вперед, растопырить пальцы  **(показать коготочки)**  2. И.П. **(спрятать коготочки)**  3-4 то же левой  **6. «Котята бегают по лужам»**  **И.П. –**основная стойка  Ходьба по водно-солевой дорожке. |