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 внизХодьба на носках**2. «Котята греют на солнышке лапки»****И.П –** сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуть1 – согнуть вперед правую стопу2 – И.п.3-4 – то же левой. **3. «Лапки замерзли»****И.П. -** то жеПоочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот.**4. «Лапки танцуют»****И.П**. – то же1. носки в стороны, пятки вместе2. И.П.3. пятки в стороны, носки вместе4. И.П.**5. «Котята показывают коготочки»****И.П.** –сидя, согнув ноги, пальцы ног согнуты, руки в упоре сзади1. 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 стойкаХодьба по водно-солевой дорожке. |