***Активная профилактика плоскостопия .***

***Упражнения с ЖЁСТКИМ МАСАЖНЫМ МЯЧОМ***

*Массажные мячи* – жёсткий маленький и мягкий (диаметром 26 см)

*Каждое упражнение повторить 8-10 раз .*

1. И.п. сидя. Прокатить мяч подошвенной поверхностью – от пятки до носка, попеременно правой и левой стопами, очень мягко касаясь поверхности мяча.

( упражнении выполняется без усилий)

1. Одной стопой плавно, без нажима, перекатываем мяч через стопу другой ноги (по подъёму), вернуть мяч обратно.
2. И.п. сидя на стуле. Внутренней поверхностью стоп, ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.
3. И.п. сидя на полу. Обхватываем мяч с обеих сторон стопами, удерживаем 5-10 секунд, чередуем с расслаблением. Маленькие дети поначалу могут помогать себе ладошками.
4. И.п. сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

***Упражнения с МЯГКИМ МАССАЖНЫМ МЯЧОМ***

1. И.п. сидя. Прокат мяча, выполняется одновременно двумя ногами, подошвенной поверхностью стопы – от пятки до пальчиков.
2. И.п. сидя. Стопы на мяче. Выполняем круговые вращения вправо/влево с лёгким надавливанием на мяч.
3. . И.п. сидя . Пальчики на полу, своды стопы и пятки - на мяче. Пятками надавливаем на мяч. Можно поочерёдно каждой ногой или одновременно двумя.
4. И.п. сидя .Пятки на полу. Надавливаем на мяч подушечками пальцев.
5. И. П. сидя. Надавливаем на мяч подушечкой и основанием только большого пальца (одновременно правым и левым, и поочерёдно).

***Профилактика плоскостопия .***

***Регулярное выполнение упражнений не займёт много времени!***

***Инструкция:***

-Каждое упражнение повторяем по 8-10 раз, не спеша.

-Чтобы ребёнок хорошо понял задание, продемонстрируйте ему сами технику и темп выполнения упражнений. (Это привлечёт внимание и будет похоже на игру.)

-Проследите, чтобы малыш не испытывал никаких неудобств (сквозняк или душное помещение, слишком тёплая одежда, работающий рядом телевизор или неустойчивый стульчик, и т.

***Приготовились, внимание, начали!***

***«Весёлые лапки»*** Исходное положение (И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

***«Построим мостик»*** И.п. сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в и.п.

***«Гусеница»*** И.п. сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать! Выполняется в медленном темпе.

***«Лягушка»*** И.п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется одновременно двумя стопами, в медленном темпе.

***«Братья-близнецы»*** И.п. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают – на левой расслаблены, и наоборот.