|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ШКОЛА ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ *Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия*Упражнения с гимнастической палкой малого размера1. "*Перешагни через палку*".Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать внизу за концы, горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и обратно. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.2. "*Перешагни сидя*".Сидя, ребенок держит палку за концы. Переносит поочередно ноги через палку, а затем возвращает их обратно.3. "*Подними палку ногами*".Сидя, одной ногой придерживать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять ее.4. "*Перенеси ноги через палку*". Лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой. Согнуть ноги, стараться перенести их через палку, возвратиться в исходное положение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |   |
| 1. *Перешагни через палку.* |  2. *Перешагни сидя.* |  4. *Перенеси ноги через палку.* |

5. "*Пройди по палке*". Ребенок ходит по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая его.6. "*Пройди по палке боком*".Ребенок передвигается боком по палке приставными шагами.*Упражнения с мячом среднего размера.* 1. "*Подними мяч ногами*".

Сидя на полу, ноги вытянув вперед, руками опираясь на предплечья. Захватить стопами мяч, поднять его повыше.1. "*Переложи мяч ногами*".

Исходное положение прежнее. Захватив мяч стопами, приподняв и переложив его поближе к себе, разворачивая колени в стороны.1. "*Перекинь мяч ногами*".

 Сидя, вытянув ноги, опираясь на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его, пытаясь перекинуть за голову.1. "*Подкати мяч*".

Сесть, положив мяч на пол перед собой, руками опереться на предплечья, стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.5. "*Футбол*". Ребенок водит мяч ногами.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. *Подними мяч ногами*.  | 4. *Подкати мяч*. |

*Упражнения с толстой веревкой или скакалкой.* 1. "*Сложи веревку*".

Ребенок сидит, пытаясь вытянутую на полу веревку собрать пальцами ног.1. "*Подними веревку*".

Сидя на полу, опираясь руками сзади, вытянутую веревку лежит перед выпрямленными ногами. Захватив веревку пальцами ног, поднять ее, удерживая некоторое время.

|  |
| --- |
|  |

1. "*Пройди по веревке*".

Положить вытянутую веревку на пол, предложив ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.1. "*Прыжки через веревку боком*".

Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево боком перепрыгивать через веревку, продвигаясь вперед.1. "*Прыжки через скакалку*".

 Научите ребенка прыгать через маленькую (1-1,5 м) скакалку мелкими, быстрыми и легкими прыжками.  |

 |