|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | ШКОЛА ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ *Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия*  Упражнения с гимнастической палкой малого размера  1. "*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. | |