*Комплексы упражнений и игровых заданий, направленные на профилактику плоскостопия, способствующих совершенствованию опорно - двигательного аппарата, повышению жизненного тонуса, гармоничному развитию детей*.

Комплексы упражнений № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Исходное  положение | Выполнение | Дозировка |
| 1. | «Весёлые щенята» | И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной | 1-4 – ходьба на месте с поочерёдным подниманием пяпок (носки от поал не отрывать); 5-8 – ходьба обычная. | 6 раз |
| 2 | «Неваляшка» | И.п. – основная стойка | 1-2 – руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево;  3-4 – то же в другую сторону;  5-6 – и.п. | 6 раз |
| 3 | «Зарядка для пальчиков» | И.п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. | 1-4 – сжать и разжать пальцы обеих ног одновременно  5-8 – сжать и разжать пальцы левой ноги.  9-12 сжать и разжать пальцы правой ноги. | 4 раза |
| 4 | «Фонарики» | И.п. – сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены. | 1-8 – вращение стоп вправо по кругу;  9-16 – вращение влево по кругу;  17-18 – и.п. | По 4 раза |
| 5 | «Наденем носочки» | И.п. – сидя, руки в упоре сзади. | Надевание носочка пальцами ног без помощи рук. | 2-3 раза на каждую ногу. |
|  |  |  |  |  |
| 6 | «Весёлые крольчата» | И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз | 1-2 – полуприседание на носках, колени немного развести в стороны;  3-4 – и.п. | 6 раз |
| 7 | «Зайчата»  Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся | И.п. – основная стойка | 1-2- на вдохе встать на носочки, руки вверх, потянуться;  3-4 – и.п. - выдох | 4 раза |

Комплекс №2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Исходное  положение | Выполнение | Дозировка |
| 1 | «Медвежата». | И.п. – стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе | 1-4- ходьба на месте;  5-8 – ходьба обычная  9-10 – И.п. | 4 раза |
| 2 | «Носочки танцуют» | И.п.- основная стойка | 1-8 – отрывать поочерёдно от пола носки то левой, то правой ноги, пятки прижаты к полу;  9-10 – и.п. | 4 раза |
| 3 | «Кошечка проснулась, потянулась» | И.п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди. | 1-2 – выпрямить ноги до упора стоя, согнувшись;  3-4 – и.п. | 4 раза |
| 4 | «Соберём пуговицы» | И.п. – сидя на скамье, руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные пуговицы. | 2-3 раза каждой ногой |
| 5 | «Соберём ленточки». | И.п. – сидя на скамейке, руки произвольно | Собрать в комочек по ленточке каждой ногой. | 2-3 раза каждой ногой |
| 6 | «Весёлые бельчата». | И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз. кисти направлены пальцами вниз | 1-2 – полуприседание на носках;  3-4 – и.п., улыбнуться. | 6 раз |
| 7 | «Самолёт».  Собираемся в полёт.  Расправил крылья самолёт. | И.п. – основная стойка – вдох. | 1-2 – на вдохе руки в стороны;  3-4 – и.п. – выдох. | 6 раз |

Комплекс № 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Исходное  положение | Выполнение | Дозировка |
| 1 | «Медвежата шагают» | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе | 1-4 – ходьба вперёд;  5-8 – ходьба назад;  9-12 – обычная ходьба на месте. | 4 раза |
| 2 | «Пяточки танцуют» | И.п. – основная стойка. | 1-8 – отрывать поочерёдно пятки от пола, носки прижаты к полу;  9-10 – и.п. | 4 раза |
| 3 | «Лисята шагают» | И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади | 1- 4 – «шагать» вперёд, наступая на пятку;  5-8 – «шагать» назад. наступая на носок;  9-10 – и.п. | 4 раза |
| 4 | «Соберём шарики» | И.п. – сидя на скамейке, руки произвольно | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать | 2-3 раза каждой ногой |
| 5 | «Соберём платочки» | И.п. – то же | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать. | 2-3 раза каждой ногой |
| 6 | «Весёлые зайчата» | И.п. – руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз. | 1-8 – подскоки на двух ногах на месте;  9-16 – ходьба на месте. | 4 раза |
| 7 | «Хитрый жук»  Жук сказал: «Я посижу, тихо – тихо пожужу» | И.п. – основная стойка | 1-4 – на вдохе руки в стороны, взмахнуть два раза руками;  3-4 – на выдохе присесть, руки на колени, произнести «жу-жу-жу» | 4 раза |