****

Подготовила и провела

Инструктор по физической культуре:

Нестерова О.В.

***Если Ваш ребенок жалуется на усталость после прогулки и слишком быстро снашивает обувь, то, возможно, у него развивается плоскостопие. Для профилактики развития плоскостопия можно проводить следующий комплекс упражнений…***

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЕ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ**

 **(для детей от 6-7лет)**

 ***1. Ходьба*** (по 20-30сек)

- на носках руки вверх

- на пятках, руки на пояс

- на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе

- с мячом (теннисным)- зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

***2. Стоя на палке (обруче)***

- полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны

 повтор 6-8 раз

- передвижение вдоль палки- ставить стопы вдоль или поперек палки

 повтор 3-4 раза

***3. Стоя***

- на наружном своде стоп- поворот туловища влево-вправо (повтор 6-8раз)

- поднимание на носках с упором на наружный свод стопы (8-10раз)

***4. «Лодочка*»**

-лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 1 минут (повтор 2-3раза)

***5. «Угол»***

-лежа на спине держать ноги под углом 45гр (от 4-6раз)

***6. Сидя***

- сгибание- разгибание пальцев стоп (до 10раз)

- максимальное разведение и сведение пяток не отрывая носков (до 10раз)

- с напряжение тянуть носки на себя и от себя, колени прямые (10раз)

- соединить стопы, колени прямые (10раз)

- захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша (от 6-10раз)

- захватывание и приподнимание стопами малого мяча (6-8 раз)

 