## I комплекс упражнений по коррекции плоскостопия.

Пособия: гимнастические скамейки, стул физрука , дорожка- массажер, гимнастические верёвки.

Ход игры-занятия:

I.Дети рассаживаются на гимнастической скамейке, лицом к физруку.

Руками захватывают край скамейки.

 1.Притягивание носочков к себе и ставить их на пол -4раза

 2.Потирание одной стопы об другую -4р.

 3.Массиравание стопой одной ноги подъем другой ноги

 4.Сгибание и разгибание пальцев ног -5р.

 5.Поворачивание стопу вперед назад, влево в право, круговые движения -5вр.

 6.,,Встать!,,

 Стоя, одна нога на скамейке, другая опорная. Поднимание ноги на носок и опускаются. по 6р

II.После команды ,,Разойдись,, бег по залу на носках высоко поднимая колени.

III.

 1.Ходьба по залу на носках , пятках наружных краях стопы -2 кр.

 2.Ходба с пере катом с носка на пятку -2 кр.

 3.Подскоки, прыжки на месте 20 р.

IV. ,,Босыми ногами ,,

Ходьба по дорожке –массажеру

5. Ходьба по гимнастической палке вперёд- назад

 -пальцы и пятки на полу (опора) -6 р.

 -пальцы на полу -6 р.

 -пятки на полу - 6 р.

6. Захват пальцами ног и перенос, затем выбрасывание гимнастических

верёвок 5 шт. каждой ногой

7. Ходьба, бег по дорожке- массажёру

 - 1 мин.

II комплекс упражнений по коррекции плоскостопия.

1. Ходьба на носках, на наружных краях стопы, на пятках - 1 мин.

Бег на носках

2.Гибкий носок

 1) Вытягивание носочков ног вперед и притягивание их к себе на весу -15 р.

 2) Поиграем пальчиками ног

 3) Протирание стопы одной ноги об другую

 4) повороты стопы вверх- вниз, вправо- влево

3. Катание маленького мяча поочерёдно правой и левой ногой -5 мин.

 - катание от пятки к носку

 - катание пяткой

 - катание пальцами ног

4. Катание гимнастической палки двумя ногами и каждой ногой по очереди -5 мин.

 5. Ходьба по гимнастической палке вперёд- назад

 -пальцы и пятки на полу (опора) -6 р.

 -пальцы на полу -6 р.

 -пятки на полу - 6 р.

6. Захват пальцами ног и перенос, затем выбрасывание гимнастических

верёвок 5 шт. каждой ногой

7. Ходьба, бег по дорожке- массажёру

 - 1 мин.