## 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.