***КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ***

***И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ.***

**Разработала: М.В. Пышненко**, руководитель физического воспитания МАДОУ № 196

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| 1. И. п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить. 2. И. п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять пятки и опустить.3. И. п. - сидя на стуле, стопы соединенывместе. Развести носки стоп в стороныи свести.C:\Users\Sony\Desktop\uprazhnenija-pri-ploskostopii-uhod-za_2.jpg4. И. п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Развести и свести пятки.5. И. п. - сидя на стуле, под стопамипалка диаметром 5-8 см. Прокатыватьпалку стопами от носков до пяток иобратно.C:\Users\Sony\Desktop\uprazhnenija-pri-ploskostopii-uhod-za_2.jpg6. И. п. - сидя на стуле, стопы ног на полу. Подогнуть пальцы, и не отрывая их от пола, передвинуться на 6- 8 счетов и также подгибая пальца, вернуться в исходное положение.C:\Users\Sony\Desktop\Картинки плоскостопие\image006_14.jpg7. И. п. - сидя на стуле, стопы ног соединены, под сводом стопы палка.Развести стопы в стороны и свести.8. И. п. - стоя. Захватывание пальцамистопы мелких предметов (камешек, пуговиц). Удержание и выбрасывание.C:\Users\Sony\Desktop\Картинки плоскостопие\TOE_exercise_7.jpg | 6 раз6 раз6 раз6 раз30 раз3 раза6 раз6 раз(каждой ногой) | Спина прямая.Темп средний.Темп средний.Ноги не отрывать от пола.Темп средний.То же.Прокатывая стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвой стопы.Темп средний.Стараться неотрывать стопыот палки.Произвольно. |