## C:\Users\vladi\Downloads\71-711439_band-owl-4-musical-ensemble.png****КОМПЛЕКСЫ**** ****УПРАЖНЕНИЙ****

## ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ

|  |
| --- |
| Picture background*Комплекс с мячом* И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упо­ре сзади, мяч под стопами.  Катать мяч вперед-назад двумя стопа­ми вместе и поочередно.  **2.** И.п. - то же.  Катать мяч вправо-влево двумя стопа­ми вместе и поочередно. **3.** И.п. - то же. Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч впра­во и влево. **4.** И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками. 1-2 - ногами поднять мяч и удержи­вать его стопами; 3-4 - и.п. **5.** И.п. - то же. 1-2 - ногами поднять мяч и удержи­вать его стопами; З-6 - движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево; 7-8 - и.п. **6.** И.п. - сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутрен­ней стороны. Движением носка одной стопы пере­катить мяч к другой стопе, и наоборот. Примечание. Рекомендуется исполь­зовать резиновые мячи диаметром 8-12 см. |
| *2. Комплекс «Утята»* 1. **"Утята шагают к реке"**  И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.  Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.  2. **"Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"**  И.п. - то же  1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп  Picture background3-4 - и.п.  3. **"Утята встретили на тропинке гусеницу"**  И.п. - то же.  Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.  4. **"Утка крякает"**  1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны  (**"клюв открылся"**), произнести "кря-кря"  3-4 - и.п.  5. **"Утята учатся плавать"**  И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть  1 - согнутую правую стопу - вперед  2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед. |
| ***3. Комплекс «Матрешки»***  1. **"Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"**  Picture backgroundИ.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс  1 -правую вперед на пятку  2-3 - покачать носком вправо-влево  4 - приставляя правую, и.п.  5-8 - то же с левой ноги.  2. **"Красные сапожки, резвые ножки"**  И .п. - то же  1 - правую вперед-в сторону на пятку  2 - правую на носок  3 - правую на пятку  4 - с притопом приставляя правую, и.п.  5-8 - то же с левой ноги.  3. **"Танец каблучков"**  И.п. - то же  1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх  3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.  4. **"Присядка**"  И.п. - то же  1 -присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх  2 - и.п.  3 - правую в сторону на пятку  4 - приставляя правую, и.п.  5-8 - то же с другой ноги. |
| **4. Комплекс** **«Котята»** Picture background****1.**** "Котята идут мимо спящего пса" И.п. стоя на носках, руки внизу Ходьба на носках. ****2.**** «Котята греют на солнышке лапки" И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть  1 - согнуть вперед правую стопу 2-и.п. 3-4 - то же левой ****3.**** «Лапки замерзли" И.п. - то же Поочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот. ****4.**** "Лапки танцуют" И.п. то же 1 - носки в стороны, пятки вместе 2-и.п. 3 - пятки в стороны, носки вместе 4 - и.п. ****5.**** «Котята показывают ноготочки" И.п. - сидя, согнув ноги, пальцы ног согнуты, руки в упоре сзади 1 - разгибая правую вперед, растопырить пальцы (^показали коготочки") 2 и.п. ("спрятали ноготочки9^ 3-4-то же левой ****6.**** «Котята бегают по лужам" И.п. о.с. Ходьба по водно-солевой дорожке. |
| **5. Комплекс** **«Веселый зоосад»**  Picture background**"Танцующий** **верблюд"** И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола. **2.** **"Забавный** **медвежонок"** И. п. - стоя на наружных краях стоп, руки на пояс Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки во­внутрь ( "по-медвежьи "). **3.** **"Смеющийся** **сурок"** И.п. ~ стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз 1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться 3-4 - и.п.  **4.** **"Тигренок** **потягивается"** И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди 1-2 - выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись на носках 3-4 - и.п. **6.** «**Резвые** **зайчата»** И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс 1-16 - подскоки на носках (пятки вместе) |
| **8. Комплекс «Королевство птиц»**  Picture background**1.**  **"Пингвины"**  И.п. - стоя ноги вместе, руки внизу, кисти согнуть  1 - не отрывая пятку, носок правой в сторону 2 - то же левой 3-6 - стоять, опираясь на наружный край стоп 7 ~ не отрывая пятку, носок правой в и.п. 8 - то же левой 2. «**Фламинго»** И. п. - стоя ноги вместе, руки в стороны  1 - согнуть правую вперед, стопа согнута, пальцы стопы согнуты и сжаты  2-3 - держать  4 - и.п.  5-8 - то же с другой ноги **4.** **"Журавли"** И.п. - стоя ноги вместе, руки внизу 1 - поднимаясь на носки, взмах руками в стороны-вверх 2 - опускаясь на пятки, взмах руками вниз, и.п. 3-4 - то же, что на 1-2 То же поднимаясь на носок одной, сгибая другую вперед. **5.** **"Цапля"** И.п. - стоя на носках, руки внизу Ходьба на носках, высоко поднимая колени, со взмахами рук вверх-вниз, имитируя движения крыльев птиц. **6.** «**Пеликан** **идет** **к** **воде»** И.п. - присед на носках, руки на коленях Ходьба в приседе на носках. |