## 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 же1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стопPicture 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 натянуть1 - согнутую правую стопу - вперед2 - 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 пояс1 -правую вперед на пятку2-3 - покачать носком вправо-влево4 - приставляя правую, и.п.5-8 - то же с левой ноги.2. **"Красные сапожки, резвые ножки"**И .п. - то же1 - правую вперед-в сторону на пятку2 - правую на носок3 - правую на пятку4 - с притопом приставляя правую, и.п.5-8 - то же с левой ноги.3. **"Танец каблучков"**И.п. - то же1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.4. **"Присядка**"И.п. - то же1 -присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх2 - и.п.3 - правую в сторону на пятку4 - 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 внизуХодьба на носках.****2.**** «Котята греют на солнышке лапки" И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть 1 - согнуть вперед правую стопу2-и.п.3-4 - то же левой****3.**** «Лапки замерзли"И.п. - то жеПоочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот.****4.**** "Лапки танцуют"И.п. то же1 - носки в стороны, пятки вместе2-и.п.3 - пятки в стороны, носки вместе4 - и.п.****5.**** «Котята показывают ноготочки"И.п. - сидя, согнув ноги, пальцы ног согнуты, руки в упоре сзади1 - 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 вниз1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться 3-4 - и.п. **4.** **"Тигренок** **потягивается"**И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди1-2 - выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись на носках3-4 - 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 согнуть1 - не отрывая пятку, носок правой в сторону2 - то же левой3-6 - стоять, опираясь на наружный край стоп7 ~ не отрывая пятку, носок правой в и.п.8 - то же левой2. «**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 внизу1 - поднимаясь на носки, взмах руками в стороны-вверх2 - опускаясь на пятки, взмах руками вниз, и.п.3-4 - то же, что на 1-2То же поднимаясь на носок одной, сгибая другую вперед.**5.** **"Цапля"** И.п. - стоя на носках, руки внизуХодьба 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 коленяхХодьба в приседе на носках. |