

«Делайте с нами, делайте сами!»

Профилактика и коррекция
плоскостопия у детей.

«Весёлый зоосад»

1. **«Танивающий верблюд».** Исходное положение – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочерёдным подниманием пятки. (Носки от пола не отрывать).

2. **«Забавный медвежонок».** И. П. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперёд – назад, вправо – влево. То же, кружась на месте, вправо и влево.

3. **«Смеющийся сурок».** И. п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью. Локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1-2 – полуприсяды на носках, улыбнуться; 3-4 – исходное положение.

4. **«Тигрёнок потягивается».** И. п. – сидя на пятках, руки в упоре вперёд. 1-2 – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 – исходное положение.

5. **«Обезьянки-непоседы».** И. п. – сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол, руки произвольно). 1-2 – встать; 3-4 – стойка; ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 – сесть; 7-8 – вернуться в исходное положение, сохраняя при этом правильную осанку.

6. **«Резвые зайчата».** И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, 1-16 – поскоки на носках (пятки вместе).

