



ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА ДОНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЯСЛИ - САД КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА № 314 ГОРОДА ДОНЕЦКА

ПРОЕКТ

«Профилактика и предупреждение нарушения осанки и плоскостопия у детей»



Подготовила:

Воспитатель Лапина Г.В.

Донецк 2021

Идея проекта: Профилактика и предупреждение нарушения осанки и плоскостопия у детей.

Актуальность: Высокий показатель нарушения осанки и плоскостопия у детей 5-6,7 лет.

Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Только 10 % процентов детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются неуспевающими не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья. Осанка формируется в процессе роста ребенка. Нарушение осанки, помимо значительного косметического дефекта, нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов: сердца, легких, желудочно-кишечного тракта; отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности: сопровождается быстрым наступлением утомления, а нередко и головными болями.

Плоскостопие так же является нарушением опорно-двигательного аппарата. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Появляется боль в стопе. Любое нарушение в развитии стопы отрицательно отражается на осанке ребенка. Главной причиной возникновения плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. В последнее время в детском саду увеличилось количество детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата и этот показатель постоянно увеличивается.

Из всего этого очевидно, что в условиях детского сада необходимо уделять большое внимание работе по профилактике нарушений опорно - двигательного аппарата.

Цель: Создание в детском саду системы работы по профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.

Задачи:

Оздоровительная:

Формировать у детей двигательные умения и навыки, направленные на укрепление мышц стоп, спины, живота.

Образовательная:

Обогатить знания детей и родителей о профилактических мероприятиях плоскостопия и нарушений осанки.

Воспитательная:

Воспитывать желание быть здоровыми. Дать детям понятие о здоровой стопе, красивой осанке, познакомить с приемами укрепления.

Участники реализации проекта: дети в возрасте от 5 до 7 лет, воспитатели, родители, руководитель по физическому воспитанию, медицинская сестра.

Сроки реализации:

Долгосрочный (сентябрь-май 2021 - 2022 учебный год).

Ожидаемый результат:

Ожидаемый результат для педагога:

1. объединение усилий педагогов и родителей в формировании у детей знаний, умений и навыков на основе общности цели, задач и содержания проекта.
2. установление детско - родительских отношений посредством проведения профилактических мероприятий по плоскостопию и нарушению осанки.

Ожидаемые результаты для детей:

овладение детьми навыкам выполнения упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки Укрепление мышц голеностопного сустава, спины, живота у детей; снижение высокого показателя по нарушению осанки и плоскостопию.

Ожидаемые результаты для родителей:

- 1.повышение родительской компетенции по вопросам здоровье сбережения.
- 2.помощь в обогащении спортзала нестандартным оборудованием для профилактики плоскостопия.

Этапы работы:

1.Подготовительный этап

1. Изучение литературы по теме проекта
2. Разработка перспективного плана работы.
2. Подбор спортивного инвентаря для работы
3. Подбор специальных упражнений и составление конспектов занятий, игр направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

II. Основной этап.

Формы работы с родителями:

1. .Анкетирование родителей по данной теме.(была проведена анкета для родителей «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки») перед началом проекта мне хотелось узнать, что знают о плоскостопии родители, проводила анкетирование родителей на тему «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста», участвовало 18 семей.

Итоги анкетирования показали, что

- 1.О проблеме плоскостопия у детей дошкольного возраста знают все родители-18**

- 2.На вопрос «Почему у детей развивается нарушение осанки ?»** ответили:

Не знают -2

Не правильно сидит- 1

Слабая двигательная активность-6

Родители не следят за правильной позой ребёнка-7

Наследственность-1

3.Как вы думаете , что нужно делать для профилактики нарушения осанки? Ответили:

Зарядку, специальные упражнения, массаж- 4

Ограничить время которое ребёнок проводит за компьютером- 3

Следить за осанкой- 8

Не знаю – 2

Правильное питание- 1

4.На вопрос «Из-за чего возникает плоскостопие у детей дошкольного возраста?» ответили:

Не правильно подобранная обувь- 8

Не знаю – 3

Избыточный вес- 4

Наследственность -1

Низкая двигательная активность- 2

5. Что нужно делать для профилактики плоскостопия у детей? Ответили:

Не знаю -4

Массаж стоп- 3

Больше двигаться-1

Хождение по массажным коврикам- 1

Хождение босиком- 4

Ношение детьми специальной ортопедической обуви-2

Выполнять специальные упражнения, гимнастику- 2

Ношение детьми правильной обуви- 1

6.На вопрос «Кто должен проводить профилактику плоскостопия и нарушения осанки?» ответили :

Родители и сотрудники детского сада-18

7. Что делаете дома для профилактики нарушения осанки? Ответили:

Не знаю- 5

Физические упражнения- 4

Слежу за осанкой ребёнка- 3

Массаж- 4

Ребёнку подбираем правильную подушку для сна-1

Соблюдение временных рамок при просмотре мультфильмов за компьютером-1

8.Что делаете дома для профилактики плоскостопия?

Ходьба босиком-2

Ничего- 10

Упражнения для стоп и массаж стоп-2

Покупаем ортопедическую обувь—2

Не знаю, что делать подскажите- 1

Покупаем правильную обувь- 1

9. Что хотели бы узнать о профилактике плоскостопия и нарушений осанки?

Не знаю -4

Всё- 3

Какие упражнения можно выполнять в данном возрасте -2

Посмотреть занятия по профилактике в детском саду, узнать систематически ли они проводятся и на сколько квалифицированный специалист занимается с моим ребёнком- 6

Что и как нужно делать-1

Разные способы предупреждения-1

До какого возраста формируется-1

10.Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребёнка?

Регулярно-12

От случая к случаю- 2

Не уделяю-0

Когда могу уделяю-2

Чаше зимой-1

Как заболит, так и уделяем-1

Анализ результатов анкетирования показал, что проблема плоскостопия и нарушений осанки в нашем детском саду существует, родители недостаточно осведомлены, а значит тема актуальна и значима.

2. Родительское собрание +Мастер класс и консультация для педагогов(где обсуждались такие вопросы: Причины возникновения и профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей, ."Какая обувь нужна дошкольнику?", "Как предупредить нарушения осанки и плоскостопия?"; в игровой форме были показаны комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, такие упражнения: с массажным мячом для стоп, самомассаж стоп, упражнения на профилактику нарушения осанки, игры.) Также с помощью родителей были изготовлены массажные коврики.

3. Папка-передвижка на темы: «Подбираем правильную обувь своему ребенку», « Полезная гимнастика для стоп в домашних условиях», «Прогулка босиком вредно или полезно?».

Формы работы с детьми:

1. Проведение профилактических упражнений на укрепление мышц стопы, спины, живота. утренняя гимнастика с использованием массажных мячей, гимнастических палок, массажных дорожек, шишек. Также бодрящая гимнастика после дневного сна и подвижные игры на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

2 .Контроль за формированием осанки в течение дня.

3 Проведение бесед: Игра-беседа «Путешествие на остров здоровых ног» «Осанка - стройная спина!»; по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

4.Ходьба по дорожкам «здоровья», ходьба по ребристым доскам в группах.

5. Проведение ООД по физической культуре по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

месяц	Содержание работы	Форма работы
сентябрь	«Профилактика плоскостопия и нарушения осанки» Беседа с детьми «Правильная осанка — здоровая спина»	Анкетирование Беседа с детьми
октябрь	«На помощь к старику Хотабычу» мастер-класс «Совместная деятельность с родителями и педагогами по изготовлению нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия»	Совместное игра-занятие родителей с детьми + Мастер -класс
ноябрь	Занятие по физкультуре в старшей и подготовительной группах по профилактике плоскостопия и нарушений осанки «На помощь Доктору Айболиту»(неделя «В мире профессий») «Полезная гимнастика для стоп дома»оп в домашних условиях»	ООД Стендовая консультация
декабрь	Игра-беседа «Путешествие на остров здоровых ног»	Игра -беседа
январь	«Весёлые старты» (профилактика плоскостопия и нарушений осанки старшая и подготовительная группы) неделя зимние забавы. «Подбираем правильную обувь своему ребенку»	соревнования Стендовая консультация
февраль	ООД по физической культуре «Лётчики-пилоты» для старшей и подготовительной групп (профилактика плоскостопия и нарушений осанки)	ООД
март	Совместная деятельность детей с родителями «Весеннее путешествие» (профилактика плоскостопия и нарушений осанки)	Совместное игра-занятие детей с родителями

апрель	ООД по физической культуре «Космическая тренировка» для старшей и подготовительной групп (профилактика плоскостопия и нарушений осанки)	ООД
Май	Совместная деятельность детей с родителями «Там на неведомых дорожках» (профилактика плоскостопия и нарушений осанки) «Прогулка босиком вредно или полезно»	Совместное игра-занятие детей с родителями Стеновая консультация

III. Заключительный этап.

1. Анализ плантограмм детей.

2. Совместная деятельность детей с родителями «Там на неведомых дорожках» (профилактика плоскостопия)

Таким образом работая над данным проектом с помощью консультаций и совместных занятий родителей и детей , педагогов в игровой форме , мастер-классов я обогатила знания детей и родителей о проблемах плоскостопия и нарушений осанки. Такие занятия способствовали развитию желания заниматься физическими упражнениями и быть здоровыми.

Родители проявили творческое мастерство в изготовлении нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия. Родители и педагоги в своей работе по изготовлению массажных ковриков использовали разнообразные материал: пробки, футляры от фломастеров, карандаши, пуговицы, камни, мех, тем самым была пополнена развивающая среда спортзала.

В ходе реализации проекта мной были подобраны специальные комплексы упражнений с различными атрибутами, подобраны конспекты для совместных занятий направленных на профилактику плоскостопия и нарушений осанки.

Совместная деятельность положительно повлияла на детско-родительские отношения и взаимодействия детей друг с другом. Дети овладели навыкам выполнения упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. ,(таких как комплексы с массажным мячом, с гимнастической палкой, с верёвочкой, с обручем, с мячом –фитболом, массаж стоп, специальные комплексы для стоп) с интересом играли в подвижные игры.

С помощью специально подобранных комплексов упражнений для детей ,мы укрепили мышцы голеностопного сустава, спины, живота. Снизился показатель нарушения осанки и плоскостопия у детей 5-6,7 лет

***Комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки
на сентябрь I-II неделя***

Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическими палками

Комплекс №1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног (скрестным шагом). Ходьба.

1. И.п. – о.с., палка на полу. «Домик» (10 раз)
2. И.п. – палка внизу. 1 – палка к груди; 2 – палку вверх, 3- палку к груди, 4 И.п. (10 раз)
3. И.п – палка впереди в прямых руках хватом кверху пошире. 1- палку повернуть вертикально; 2- И.п. (10 раз)
4. И.п. – ноги врозь, палка на лопатках. 1- поворот вправо, руки вверх, 2- И.п., 3 – поворот влево, руки вверх, 4 – И.п. При повороте ноги не сдвигать (10 раз)
5. И.п. – ноги врозь, палка вертикальным концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 -4 – присесть, сделать поворот, кругом под правой рукой; 5 – 8 – поворот кругом под левой рукой; 9 – И.п. Ноги не сдвигать (10 раз)

6. И.п. – палка к груди. 1-3- опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие; 4 – И.п. То же другой ногой (10 раз)
7. И.п. лежа на спине, палка стоит на полу. 1 - поднять палку над головой, посмотреть на нее; 2 – И.п. (8 раз)
8. И.п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1 – поднять палку вверх; 2 – И.п. (8 раз)
9. И.п.- о.с., палка внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- И.п. Прыжки в чередовании с ходьбой (два раза по десять)
10. Упражнение на дыхание «Семафор» (2 раза)

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить

вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

**Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия
на сентябрь III-IV неделя**

Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно - связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо взаимодействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Комплекс №1.

1. Катать вперед – назад мяч или скалку - сначала одной ногой, затем другой.
2. Сидя на полу с согнутыми ногами (пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в продолжении всего упражнения). Движениями пальцев постараться подтащить под пятку разложенное на полу полотенце или салфетку, на которой лежит какой-нибудь предмет. Выполнить поочередно каждой рукой.
3. Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены) и большим пальцем ноги провести по подъёму другой ноги в направлении от большого пальца к колену. Сделать 3-4 «поглаживания» каждой ногой.
4. Сидя на полу с согнутыми коленями, собрать пальцами ног мелкие предметы, разложенные на полу, складывать их в кучки и затем точно так же перекладывать из одной кучки в другую, стараясь не уронить. Выполнять поочередно каждой ногой.
5. Зажав пальцами ноги карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.
6. Сидя на полу с согнутыми коленями, стопы прижаты к полу. Прогнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямить, и так далее (имитация движения гусеницы). Выполнять упражнение двумя ногами одновременно до тех пор, пока

пальцы ещё могут касаться пола.

7. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме кораблика). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг другу и пальцы и пятки.
8. Сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в двух направлениях
9. Сидя на полу с согнутыми коленями (расстояние между стоящими на полу стопами около 29 см.), «склонить» друг к другу согнутые пальцы ног, а затем развести в стороны, при этом пятки должны оставаться на месте. Повторить несколько раз.
10. Сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх- вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.
11. Сидя на стуле, стопы на полу, расстояние между ними около 20 см. Сводить и разводить пятки, не отрывая от пола
12. Захватить обеими стопами мяч и приподнять его.
13. Ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп; стопы держать параллельно.
14. Перекат с пятки на носок и обратно.
15. Ходить по ребристой доске, массажному коврику, камешкам, гальке и по воде.
16. Сжимать обеими ступнями резиновую грушу или мячик.

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки
на октябрь I-II неделя

Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическими палками

Комплекс №2

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, по сигналу повернуться через левое плечо и идти в другую сторону, «гусиным шагом». Бег друг за другом, «змейкой», по диагонали. Ходьба.

1. И.п. – о.с. «Лошадка» - пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.
2. И.п. – палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 – повернуть палку вертикально, концом вверх; 2 – И.п.; 3 – повернуть палку другим концом вверх; 4 – И.п. (10 раз)
3. И.п. – руки перед грудью, палка горизонтально. 1 – палку вперед; 2 И.п. (10 раз)
4. И.п. – палка на лопатках, сзади на сгибах рук. 1-2 – наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх; 3-4 – И.п. (10 раз)
5. И.п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1- наклоняясь вперед, палку поднять назад – вверх, голову не отпускать; 2 – И. п (10 раз)
6. И.п. – палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1-4 – присев пониже, обойти палку в правую сторону; 5-8 - присев пониже, обойти палку в левую сторону; 9 – И.п. (10 раз)
7. И.п.- лежа на спине, палка на бедрах. 1 – палка к груди, 2 – палка вверх, 3 – палка к груди; 4 – И.п. (10 раз)
8. И.п. – лежа на спине, руки вверх, палка горизонтально, 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 – И.п. То же другой ногой (10 раз)
9. И.п. – о.с., палка на полу. Прыжки через палку вперед – назад в

чередовании с ходьбой (два раза по десять)

10. Упражнение на дыхание «На турнике».

И.п. – о.с. Гимнастическую палку поднять вверх, подняться на носки – вдох; 2 – палку отпустить назад на лопатки- длительный выдох с прознесением звука «ф-ф-ф»

***Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия
на октябрь III-IV неделя***

Комплекс №2.

(упражнения для детей при плоскостопии)

1. Зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.
2. Сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.
3. Положить на палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.
4. Поднять пальцем ноги с пола носовой платок.
5. Вращать на полу мяч ногой.
6. Сидя, брать пальцами ног разбросанные на полу карандаши.
7. Подскоки на одной ноге, на цыпочках. В пальцах другой ноги зажать салфетку.
8. Ходьба попеременно на носках и на пятках.
9. Лазанье по гимнастической стенке (середина стопы ставиться на рейки)

***Комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки
на ноябрь I-II неделя***

Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическими палками

Комплекс №3

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба.

1. И.п. - о.с. «Колечко»
2. И.п. - о.с. 1-2 - палка вверх за голову на лопатки; 3-4 - И.п. (10 раз)
3. И.п. - палка одним концом на полу вертикально, руки на верхнем конце палки. 1 - быстро поднять руки вверх хлопком над головой; 2 – И.п. (10 раз)
4. И.п. - ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 - наклон вперёд, левым концом палки коснуться правой ноги; 2 – И.п.; 3 - наклон вперёд, правым концом палки коснуться левой ноги; 4 – И.п. (10 раз)
5. И.п. - о.с., палка сзади в опущенных руках. 1 - отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней за палки; 2 – И.п.; 3 - то же другой ногой, голову не опускать; 4 – И.п. (10 раз)
6. И.п. - сидя, палка перед грудью. 1-2 - наклон вперёд, коснуться палкой ступней ног; 3-4 - И.п. Ноги прямые (8 раз)
7. И.п. – лежа на спине, палка вверх, хват шире плеч. 1-4 – палку вперёд-вниз, положить палку на бедра; 5-8 – И.п. (8 раз)
8. И.п. - лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1-2 - палку поднять вверх, посмотреть на неё; 3-4 – И.п. Ноги от пола не отрывать (8 р)
9. И.п. - руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки в влево - в право в чередовании с ходьбой (два раза по десять)
10. Упражнение на дыхание «Насос» (два - три раза)

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

***Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия
на ноябрь III-IV неделя***

- Комплекс №3.** 1. И. п. – лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по левой. Подошвенной поверхностью стопы обхватить голень, пальцы согнуты.
2. И. п. – лежа на животе, руки в пол, ноги вместе. Носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор лежа с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.
3. «Балерина» И.п. – сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в исходное положение. Затем шажками прошагать, «рисую различные фигуры» - солнышко, елочку, домик.
4. «Веселые прыжки» И.п. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Подняв ноги, перенесите их через лежащий на полу брусок высотой 15 – 20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в исходное положение.
5. «Носильщик» - Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.
6. «Шалаш» И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки и пяточками прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш». Возвратиться в исходное положение.
7. «Прогулка по лианам» Детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стене находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки серединой стопы.
8. И.п. – сидя на полу. Стопами захватить маленький мячик им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник)

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки
на декабрь I-II неделя

Комплекс №4 Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба.

1. И.п. – о.с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева- направо, затем наоборот (10раз)
2. И.п. - ноги на ширине ступни, палка в правой руке вертикально впереди, хватом за середину. 1 -отвести прямую руку вправо; 2- отвести прямую руку вперёд с перехватом в другую руку; 3-4 – то же другой рукой (10 раз)
3. И.п. - палка на лопатках. 1 - встать на носки, поднять палку вверх, посмотреть на неё; 2- И.п. (10 раз)
4. И.п. - руки вперёд, палка хватом сверху на ширине плеч. 1- руки скрестно (левая сверху); 2 – И.п.; 3 – руки скрестно (правая сверху); 4- И.п. (10 раз)
- 5.И.п. - ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы. 1- наклон влево, коснуться концом палки пятки левой ноги; 2 – И.п. Тоже в другую сторону (10 раз)
6. И.п. - стоя на коленях, палка сзади прямых руках, 1-2 - прогнуться назад, коснулся палкой пяток ног; 3-4 И.п. Голову не пускать (10 раз)
7. И.п. – сидя, ноги согнуть, палка на полу, под коленями, руки в упоре сзади 1-2 приподнять таз, коснуться пола тазом перед палкой, 3-4 – И.п. (10 раз)
8. И.п. - стоя лицом к палке, лежащей на полу, одна нога на палке, руки опущены. 1-4 - покатаь палку ступней ноги; 5-8 - поменять ногу (10 раз)
9. И.п. - ноги слегка расставлены, палка на полу, руки на поясе 8-12 легких подскоков на месте. Чередовать с ходьбой (4 раза)
10. Упражнения на дыхание «Маятник»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

***Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия
на декабрь III-IV неделя***

Комплекс №4.

Виды ходьбы:

1. «Лисички» - мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
2. «Кабанчики» - тяжелая ходьба на пяточках.
3. «Мишки» - неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камушками), с рейками (по упавшим веточкам)
4. «Обезьянки» - мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту).

Виды упражнений:

1. «Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам». Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.
2. «Мишка на роликовых коньках». Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатать их от носка к пятке.
3. «Обезьянки берут орешки». Захват малого мяча ступнями ног.
4. «Обезьянки читают газету». Пальчиками ног рвать газету на части.
5. «Обезьянки - художники». Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами ног, нарисовать на листе бумаги, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т.д.)
6. «Обезьянки - музыканты». Поднять пальцами ног погремушку и погремать ею.
7. «Колокольчик». Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

***Комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки
на январь I-II неделя***

Комплекс №5

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в колонне по одному (на вдох руки поднимать в стороны, на выдох опускать руки вниз с произнесением звуков «гу-у»). Бег друг за другом, врассыпную. Ходьба. Построение с палками звенья.

1. И.п.- о.с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть кистями.
2. И.п. - палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1-3 - круг правой рукой над головой влево, 4 – И.п. То же другой рукой в другую сторону (10 раз)
3. И.п. - ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках. 1-3 - резким движением отвести полку назад до отказа; 4- И.п. (10 раз)
4. И.п. -ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 - поворот влево, руки с палкой впереди; 4 – И.п. (10 раз)
- 5.И.п. -стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1- поворот корпуса влево, одновременно руки вверх; 2- И.п.; 3 - поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх; 4 – И.п. (10 раз)
6. И.п. – о.с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-3 медленно присесть, разводя колени; 4- быстро встать (10 раз)
7. И.п. -лежа на спине, палка сзади в вытянутых руках. 1- поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2- И.п. Повторить несколько раз одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая.
8. И.п. -лежа на животе, палка сзади в опущенных руках.1-3 -резким движением отвести палку вверх до отказа; 4- И.п. (8 раз)
9. И.п. – о.с., руки с палкой за спиной. 8-10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (4 раза)
10. Упражнение на дыхание «Послушай свое дыхание» (2 раза)

***Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия
на январь III-IV неделя***

Комплекс №5

1. И.п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10 – 15 раз).
2. И.п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10 – 15 раз).
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6-8 раз)
4. И.п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8 – 10 раз).
5. И. п. – стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8 – 10 раз)
6. Ходьба в полуприседе (2 – 5 минут)
7. Прыжки «Зайчики» (30-40 секунд)
8. И.п – основная стойка. Сгибание и разгибание стопы в быстром темпе (10 – 12 раз каждой ногой)
9. И.п. – основная стойка. Поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4 – 6 раз).
10. И.п. – основная стойка. Круговые вращения стопой.

***Комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки
на февраль I-II неделя***

Комплекс №6

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах не сгибая колен. Бег друг за другом на четвереньках. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И.п. – о.с. Выдвигать язык вперед-назад (10 раз)
2. И.п. – о.с., палка внизу. 1- поднять палку вверх, посмотреть на неё; 2- И.п. (10 раз)
3. И.п. – о.с., палка вертикально одним концом на полу, 1- быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2- И.п. Палку держать вертикально, делать хлопок быстро, не давая палке упасть (10 раз)
4. И.п. – ноги на ширине ступни, палка внизу. 1-2 - наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на палку; 3-4 – И.п. (10 раз)
5. И.п. – о.с., руки внизу. 1- поднять руки с палкой вверх, палка горизонтально; 2- поднять согнутую ногу, одновременно опустите палку на колено; 3- опустить ногу вниз; 4 – И.п. (четыре раза за одной ногой, четыре раза другой)
6. И.п. - стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног; 2 – И.п. (10 раз)
7. И.п. – сидя, ноги согнуть перед палкой, лежать на полу, руки в упоре сзади. 1- перенести ноги через палку, выпрямляя их; 2 – И.п. Ногами палку не задевать (10 раз)
8. И.п.- лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1-4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра; 5-8 И.п. (8 раз)
9. И.п. – присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь прыжком, перенести ноги через палку, после чего выпрямиться (8 раз)
10. Упражнение на дыхание «Дышим тихо и спокойно» (2 раза)

***Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия
на февраль III-IV неделя***

Комплекс №6

1. Ходьба на носочках (1-2 минуты)
2. Ходьба на пятках (1-2 минуты)
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (2- 5 минут)
4. Ходьба на внутренних краях стоп (2 -5 минут)
5. Подскоки на одной ноге, на цыпочках. В пальцах другой ноги зажать салфетку
6. Ходьба по палке (5- 15 раз)
7. Захватывание стопами предметов (кубиков, палочек, платочков, шнурочков – 5 – 10 раз)
8. Сгибание и разгибание стоп (сидя на стуле, поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола, 10 – 20 раз)
9. Пружинистые перекаты с пятки на носок и наоборот из положения сидя на корточках.
10. Массаж стоп на блоках коврика «Ежик» (2-5 минут).

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки
на март I-II неделя

Комплекс №7

Ходьба на носках, на пятках, по сигналу остановиться и сделать «фигуру», на прямых ногах (шаг узкий). Бег друг за другом, с выбрасыванием ног вперед. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И.п. – о.с. «Качание головой» (10 раз)
2. И.п.- палка внизу. 1 - рука вперёд, палка хватом сверху на ширине плеч; 2- руки скрестно (левая сверху); 3- хват сверху; 4- руки скрестно (правая сверху); 5- руки вперёд, палка хватом сверху; 6- И.п. (10 раз)
- 3.И.п. палка внизу, хват сверху за концы. 1- поднять палку вверх, прогнуться руки прямые; 2- И.п. (10 раз)
4. И.п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1- поворот вправо, руки вверх; 2- И.п.; 3 - поворот влево, руки вверх; 4- И.п (10 раз)
- 5.И.п. – палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1- быстро присесть, разводя руки в стороны; 2- быстро встать, не давая палке упасть (10 раз)
6. И.п. – ноги шире плеч, палка впереди. 1- наклон вперёд, левым концом палки коснуться правой ноги; 2- И.п.; 3-4 - то же и к другой ноге.
7. И.п. – стоя на коленях, руки с палкой на коленях. 1– руки с палкой перед грудью; 2- поворот корпуса, положить палку на пол слева; 3- руки с палкой перед грудью; 4- повернуться, взять палку; 5- И.п. Тоже в другую сторону (10 раз)
8. И.п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 – прогнуться, палку вперед; 3-4 – И.п. (8 раз)
9. И.п – стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад в чередовании с ходьбой (два раза по четыре)
10. Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей» (2 раза)

***Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия
на март III-IV неделя***

Комплекс №7 1. Ходьба на носках.

Ходить на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс; держать туловище прямо.

2. Ходьба на наружных краях стоп.

Ходить по комнате, положив руки на пояс, опираясь на наружные края стоп (как «мишка косолапый») – 2 -5 минут

3. Ходьба по наклонной плоскости. Доска шириной 10 – 20 см приподнята одним концом на высоту 25 – 30 см. На носках в медленном темпе пройти по доске вверх и вниз 5 – 10 раз.

4. Ходьба по палке.

Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, поднимая руки в стороны, в медленном темпе (5 – 10 раз)

5. Катание мяча ногой.

Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч (2 – 5 минут поочередно каждой ногой)

6. Катание обруча. Удерживая обруч пальцами ног, катать его по полу поочередно каждой ступней в течении 2 – 4 минут.

7. Приседание на палке.

Держась руками за спинку стула, встать на палку, лежащую на полу возле стула; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу (5 – 10 раз в медленном темпе).

8. Сгибание и разгибание ног.

И.п. – сидя на стуле, вытянув ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола (10 – 20 раз в среднем темпе)

9. Захват предметов.

И.п. – сидя на стуле. Захватить ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, палочки, веревочки (1 – 3 минуты)

10. Балансировка на мяче. Встать на слабо накаченный мяч. Меняя положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаться удержаться на мяче.

**Комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки
на апрель I-II неделя**

Комплекс №8 Ходьба друг за другом на носках, на пятках с высоким подниманием колена, в полуприсяде. Скользящим шагом (как на лыжах). Бег друг за другом, с высоким подниманием колен, галопом. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И.п. – о.с. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук, напоминающий зевоту.
2. И.п. - палка впереди в прямых руках, хватом сверху. 1- повернуть палку вертикально; 2 – И.п.; 3- повернуть палку другим концом вверх; 4- И.п.
3. И.п.- палка на лопатках. 1- поднять палку вверх, посмотреть на неё; 2- И.п. (10 раз)
4. И.п. - ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1- наклоняясь вперед, палку поднять назад - вверх; 2- И.п. Голову не опускать (10 раз)
- 5.И.п. -палка к груди. 1-3- опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено в груди, сохраняя равновесие; 4- И.п. То же другой ногой (10 раз)
6. И.п. – стоя на коленях, руки перед грудью. 1- поворот корпуса влево, положить палку на пол слева; 2- выпрямиться; 3- повернуться, взять палку; 4- И.п. То же в другую сторону (10 раз)
7. И.п.- сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки в упоре сзади захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх; 3-4 -И.п. (8 раз)
- 8.И.п. – лежа на спине, руки вверху, палка на полу сбоку. 1- поворот на живот через палку, стараться ее не сдвинуть; 2- поворот на спину через палку (8 раз)
- 9.И.п.- ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь в чередовании с ходьбой (два раза по десять)
10. Упражнение на дыхание «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание). (10 раз)

***Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия
на апрель III-IV неделя***

Комплекс №8 Игра «Если бы ноги стали руками»

Собрались ребята на нашем дворе
И стали придумывать: что, как и где
Надо исправить, перевернуть,
Чтоб веселее было чуть- чуть.
- Что б мы, ребята, делали с вами,
Если бы ноги стали руками? –
Вдруг неожиданно Мишка сказал,
Ну а Сережа его поддержал:
- Разве со скукой не справиться нам,
Если придумаем дело ногам?!

Саня взял «спицы» и начал «вязать»,
Димка – ногами «грибы собирать»,
Я на руках по песочку шагать,
Яша – ногами игрушку катать,
Мишка, улегся у самых дверей,
Стал дирижировать «Марш глухарей»
Ваня ногою рисует портрет,
Леня же пишет отличный сонет,
Юра ногою до Солнца достал,
Ласково, нежно его приласкал.
Словно с мячом поиграл он немножко
И отпустил, пусть бежит по дорожке.
Ну а теперь, словно сказочный веер,
Тучки по небу ногами развеял.
«Ножницы» выдумал мудрый Андрей,
Из тучек нарезал он сто кораблей.
Как это здорово – думайте сами,
И предложите рукам стать ногами!

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки
на май I-II неделя

Комплекс №9 Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом вперед спиной. Ходьба.

1. И.п. – о.с. массировать нижние и верхние веки не закрывая глаз (30 секунд)
2. И.п. – о.с., палка внизу. 1- руки перед грудью, палка горизонтально; 2- палка вперед; 3- руки перед грудью, палка горизонтально; 4- И.п (10 раз)
3. И.п.- ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1-3 - резким движением поднять палку назад - вверх; 4- И.п. Голову не отпускать, руки прямые (10 раз)
4. И.п. - ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы. 1 - наклон влево, коснуться палкой пятки левой ноги; 2- И.п. То же в другую сторону. (10 раз)
5. И.п. - палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1-4 – присев пониже, обойти палку в одну сторону; 5-8 – обойти палку в другую сторону, 9- И.п. (8 раз)
6. И.п. палка сзади в опущенных руках. 1- отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки; 2- И.п.; 3-4 – то же другой ногой (8 раз)
- 7.И.п. сидя на пятках, палка внизу. 1- глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя; 2- выпрямиться; 3- наклониться, взять палку; 4 – И.п. (8 раз)
- 8.И.п.- лежа на спине, руки с палкой сверху. 1- поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено; 2- И.п. То же другой ногой (8 раз)
9. И.п.- палка внизу. 1-прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- прыжком ноги вместе, палку вниз; в чередовании с ходьбой (два раза по десять)
10. Упражнение на дыхание Гуси летят.

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у». (2 раза)

***Комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки
на май III-IV неделя***

Комплекс №10 Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг за другом, по диагонали и по центру. Ходьба.

- 1.И.п. – о.с. Совместные движения глаз и языка. Глазами и языком делать совместные движения из стороны в сторону.
 2. И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, держать палку двумя руками ближе к концам. 1- поднять палку вверх; 2- опустить палку за плечи; 3- поднять палку вверх; 4- И.п. (10 раз)
 - 3.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- поворот вправо; 2- И.п.; 3- поворот влево; 4- И.п. (10 раз)
 - 4.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- наклон вперед с прямой спиной, смотреть вперед; 2 – И.п. (10 раз)
 - 5.И.п. -стоя серединой стопы на палке, руки на поясе. Перекаты с пяток на носки и обратно.(10 раз)
 - 6.И.п.-стоя пятки вместе, палка вертикально поставлена одним концом на пол, руками держать верхний конец палки.1-приседать ,скользя руками по палке; 2-И.п.(8 раз).
 - 7.И.п.-стоя на коленях, палка на ногах, держать двумя руками ближе к концу. 1 -наклон вперед- вниз, катить палку как можно дальше вперед и дуть на неё; 2 – катить палку назад; 3 – И.п.(8 раз).
 - 8.И.п. – сидя, скрестив ноги ,палка в руках. 1-поворот вправо; 2- поднять руки вперед; 3- И.п. То же влево (10 раз).
 9. И.п.- лёжа на спине, палкаверху в руках. 1-сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед-вверх, перешагнуть двумя руками через палку; 2- -И.п. (8 раз).
 10. Упражнение на дыхание «Трубач».
- Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (2 раза)

Самомассаж стоп.

Комплекс № 1

И.П. сидя на стуле.

1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно и поочередно.
2. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу, перемещая нагрузку от пятки к пальцам вдоль внешнего свода одновременно и поочередно.
3. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.
4. Захват ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд.
5. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка супинации стоп, не выпуская ворсин.
6. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка раздвинуть стопы (разорвать коврик), не выпуская ворсин.

Комплекс № 2

И.П. стоя.

1. Продольное растирание стоп, поочередно продвигая их вперед и назад вдоль коврика.
2. Продольное растирание стоп с акцентом на наружные края.
3. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на коврике.
4. Разведение и сведение пяток, стоя на коврике.
5. Разведение и сведение передних отделов стоп, стоя на коврике.
6. Поочередный подъем ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы.

Мы рекомендуем следующие физические упражнения

(выполнять их следует босиком):

1. Стоя прямо за спиной стула, носки и пятки сомкнуть, руками опереться о спинку стула. Медленно подняться на пальцы, сохранить такое положение на некоторое время. Опуститься на всю ступню, перенести тяжесть тела на внешнюю сторону стопы.
2. Сидя на стуле, опереться ступнями в пол, ступни параллельно друг другу на ширине плеч. Пальцами ног, захватить какой –нибудь предмет (кусочек ткани, носовой платок, спичечный коробок и т.д.) и, не отрывая пяток от пола, передвигать этот предмет справа налево, пока обе стопы не повернуться пальцами внутрь.
3. Положить на пол деревянный брусок (толщиной со среднюю книгу). Встать на края бруска так, чтобы пятки упирались в него, а пальцы – в пол. Медленно подниматься на носки и также опускаться в и.п.
4. Сидя на стуле, поднимать с пола пальцами ноги мячик (для настольного тенниса или меньше).
5. Походить 1-2 минуты на носочках, перенести всю тяжесть тела на переднюю часть стопы.
6. Сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты. Разводить колени в стороны, поднимая пятки от пола и поворачивая подошвы внутрь, сжать ступни.
7. Стоя, попробуйте развести пальцы как можно шире (растопырить) или попробуйте сыграть гамму. Это сложное, но очень полезное упражнение.
8. Стоя на наружных сводах стоп, полуприсед (6-8 раз)
9. Ходьба на наружных сводах стоп, руки на поясе (30-60 с).
10. Стоя в основной стойке, руки на поясе. Поднять пальцы кверху, вернуться в и.п. (10-15 раз).
11. Стоя носками внутрь, пятками наружу. Подняться на носки, вернуться в и.п. (10 раз).

12. Стоя ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Выполнить присед, не отрывая ступней от пола. Встать в и.п. (6-8раз).
13. Стоя, правая (левая) нога впереди носка левой (правой) (след в след). Подняться на носки (8-10 раз).
14. Стоя на носках, руки на поясе, стопы параллельны. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь (8-10 раз).
15. Стоя на носках, повернуть пятки кнаружи и вернуться в и.п. (8-10 раз).
16. Стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (8-10 раз).
17. Стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях, вернуться в и.п. (6-8раз)
18. Упор, стоя на четвереньках. Передвигаться небольшими шагами вперёд (10-15 с). Тоже прыжками “зайчиком”.
19. Ходьба в полуприседе (30-40 с).
20. Стоя, поднять левую (правую) ногу. Разгибать и сгибать стопу (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10-12 раз каждой ногой.
21. Стоя, поднять левую (правую) ногу, повернуть стопу кнаружи, затем внутрь. Повторить 4-6 раз.
22. Стоя, поднять левую (правую) ногу. Круговые движения стопой.
23. Стоя (под каждой стопой теннисный мяч), подкатывать мяч пальцами ног к пятке, не поднимая её.
24. Ходьба на носках “крадучись” (в полуприседе), носки внутрь.
25. Ходьба “гусиным” шагом.
26. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходить (30-40с).
27. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, упираются в пол. Активно разводить пятки с возвращением в и.п.

28.Лёжа на спине, поочерёдно оттягивать носки (подошвенное сгибание) с одновременным поворотом стопы внутрь.

29.И.п. – то же, но оттягивать носки одновременно.

30.Лёжа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой (подошвенной поверхностью стопы пытаться охватить голень, пальцы сгибать).

31.То же, но другой ногой.

32.Лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и упираются в пол. Поочерёдно отрывать пятки от пола.

33.То же, но отрывать пятки от пола одновременно (передний отдел стопы касается пола).

34.Лёжа на правом боку, Ноги вытянуты. Сгибать левую ногу в коленном суставе. Оттягивать носок (подошвенное сгибание в голеностопном суставе), усиливать сгибание с помощью руки.

35.То же, но в положении на левом боку.

36.Лёжа на животе, руки на полу, носки повёрнуты внутрь. Поднимать голову и туловище (как при упражнениях для мышц спины) с поворотом стоп внутрь.

37.Лёжа на животе, руки в пол, ноги вместе, носки оттянуты и повёрнуты внутрь. Перейти в упор, лёжа с опорой на тыльную поверхность стоп и наклоном туловища вперёд.

38.Сидя на полу (без тапочек), колени подтянуты. Захватить пальцами ног скомканную бумажку и переложить её влево, затем вправо.

39.Сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширину ладони. Носки и пальцы ног взять “на себя” и повернуть наружу.

В первые занятия достаточно включить только 3-4 специальных упражнения для различных групп мышц. В дальнейшем можно увеличивать их число до шести. Каждое упражнение следует повторять вначале 4-6 раз, затем число повторений постепенно увеличивается до 10.