Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Дудинский детский сад комбинированного вида «Морозко»

Рекомендации для родителей

«Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки»

Разработал и провел:

Физинструктор Иорданиди М.Р

Дудинка, 2017 г.

Систематическая работа по профилактике плоскостопия и формирование правильной осанки в условиях детского сада является одним из важных факторов укрепления здоровья детей. Успешность её проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте воспитателя, инструктора по физвоспитанию и родителей.

От сформированности стопы в значительной мере зависит формирование двигательной сферы.

Исключительное значение имеет укрепление опорно-двигательного аппарата и в частности стопы играющей как опорную, так и рессорную, амортизирующую функцию, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при передвижении. Основная роль принадлежит мышцам и связкам, расположенным преимущественно вдоль подошвенной поверхности стопы.

Недостаточность в развитии мышц и связок стопы неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей. Трудно выполнить некоторые виды ходьбы и бега, отталкиваться в прыжках. Всё это отрицательно влияет на функциональную деятельность внутренних органов и систем, ведёт к нарушению осанки и всего опорно-двигательного аппарата, к снижению двигательной активности.

В более старшем возрасте плоскостопие или недостаточность развития стопы может быть серьёзным препятствием к занятиям многими видами спорта.

В дошкольном возрасте, когда организм отличается большой пластичностью, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Для профилактики плоскостопия используют специально подобранные упражнения. Они способствуют увеличению силы мышц и натягиванию связок поддерживающих сводчатую форму стопы.

Для этой цели используются упражнения в сгибании стоп, ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, прокатывать стопой предметы ходьба босиком по песку, гальке, игольчатой поверхности, ребристых досках благодаря этому рефлекторно вызывается сокращение мышц подошвы, что приводит к усиленному их развитию, а также укреплению связок и сухожилий стопы.

После проведённых упражнений целесообразно проводить закаливание – контрастное обливание ног с последующим растиранием сухим полотенцем. Затем необходим расслабляющий массаж поглаживание и растирание пальцев подошвы, пятки, голеностопного сустава, и голени.

Упражнения, которые используются на занятиях:

-сидя на скамейки катать мяч, гимнастическую палку, чурочку, валик.

-захватывать мелкие предметы поднимать и удерживать их в течении 8 секунд пальцами ног правой, левой ног;

-выполнять ходьбу с перекатом на носок по коврику – дорожке с нашитыми следочками;

-ходить по коврику с нашитыми пяточками и носочками;

-ходить по коврику с пришитыми пуговицами разной величины или пробками;

-ходьба по тропе, где в ящиках лежит разный наполнитель: песок, галька, игольчатая поверхность, опилки, шишки, керамзит;

-используется коврик с нашитой по спирали тканью, где можно прокатить малый мяч;

-коврик для массажа стоп «цветочек» наполнитель лепестков состоит из фасоли, пшена, гречи, песок, горох;

Подвижные игры: вернись на место, ловишки с лентами, рыбак и рыбки, через болото, угадай и догони, море волнуется, запрещённые движения, возьми предмет, совушка, собери букет.

Для полной реализации профилактики плоскостопия необходима помощь родителей. Для этого проводятся консультации, собрание, где

родители имеют возможность самим попробовать пройти по дорожкам. Проконсультироваться с врачом о недопустимом ношении стоптанной обуви или в тапках больших по размеру. В группах вывешены отпечатки стоп правильной и не правильной формы, комплексы упражнений для занятий дома.

Проводимая работа даёт положительный результат у многих детей приостановилось развитие плоскостопия и даже исправилось.

Осанка формируется постепенно, по мере роста организма, и чем раньше начинают проявлять заботу о ней, тем легче бывает предупредить появление различных отклонений. В предупреждении и коррекции дефектов осанки у дошкольников надо исходить из двух основных положений: улучшение физического развития детей путем широкого использования различных видов физических упражнений, и организации благоприятных для школьника условий статической нагрузки на позвоночник.

Педагоги и воспитатели должны знать, что в профилактике деформаций позвоночника большую роль должен играть соответствующий режим двигательной активности. Почти любое хорошо выполненное упражнение способствует формированию правильной осанки. Дошкольникам можно рекомендовать следующие формы физических упражнений: утреннюю гимнастику, физкульт-паузы во время приготовления домашних заданий, дополнительные физкультурные занятия для дошкольников, страдающими дефектами осанки, подвижные игры и прогулки на свежем воздухе.

Особую роль в педагогическом воздействии воспитателей должны играть советы и рекомендации воспитанникам о необходимости постоянно следить за собой, стараться при стоянии и, особенно, во время ходьбы держать голову и корпус всегда прямо, и отводя плечи назад, опираясь на обе ноги.

Особое внимание надо уделять выполнению физических упражнений для коррекции дефектов в осанке. Прежде всего, это относится к выполнению ежедневной утренней гимнастики, включающей 4-5 специальных упражнений, формирующих хорошую осанку, такие упражнения

способствуют вытягиванию позвоночника, равномерному развитию мышц туловища, правильному распределению мышечной тяги.

Для устранения нарушений осанки большинство специалистов рекомендуют использовать среднее (4—6 раз) и большое (8—12 раз) количество повторений каждого специального упражнения.

В формировании правильной осанки играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений от положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью следующих упражнений: положение стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками – отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; стоя в правильной осанке у стены, поднять руки вперед, вверх, в стороны, присесть; поднять гимнастическую палку вверх широким хватом, отставить ногу назад на носок; ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук; принять позу правильной осанки с мешочком песка (150-200г) на голове, ходьба с мешочком песка на голове, наклоны у вертикальной плоскости вперед и в сторону с различными положениями рук; приседания у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком и спиной; наклоны назад с гимнастической палкой на плечах и на лопатках; из положения лежа на животе разгибание и сгибание рук, поднимая голову и туловище, не отрывая таз от пола; лазание по гимнастической стенке; висы на гимнастической стенке; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени; приседания с грузом на голове у вертикальной опоры, касаясь ее спиной, затылком.

Устранение нарушения осанки представляет собой необходимое условие для первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и болезней внутренних органов. Различают общие и частные задачи лечебной физкультуры при нарушении осанки.

1-ая группа упражнений наиболее проста - их четыре:

«Птичка». Ребенок сидит, скрестив ноги, руки согнутые в локтях так, чтобы пальцы коснулись плеч и превратились в «крылышки». Взрослый помогает ребенку держать спину прямо и протягивает локти назад, близко к телу. Затем ребенок прыгает на месте.

«Подсвечник». Стоя на коленях на мягкой подстилке, ребенок разводит руки в стороны, затем сгибает их в локтях. Инструктор следит за тем, чтобы предплечья находились в вертикальном положении, а локти были отведены назад. Далее упражнение выполняется с поворотами в стороны.

«Кто сумеет». Из положения «лежа на спине» ребенок при помощи инструктора садится. По мере овладения упражнением помощь инструктора проявляется только в прижимании ступней ребенка к полу. Из сидячего положения производится наклон вперед с опусканием лица на колени и дотягиванием рук до носков.

«Самолет планирует». Ребенок сидит, скрестив ноги, руки разведены в стороны. Наклоны поочередно в обе стороны до касания пола рукой. Инструктор корригирует вертикальное положение корпуса.

Упражнения 2-й группы, содержащие элементы акробатики, способствуют совершенствованию таких физических качеств, как гибкость, ловкость, быстрота двигательных реакций. К ним относятся три, описанные ниже.

«Казачок». Ребенок держится за руки инструктора и сгибает колени, затем поочередно одну ногу выбрасывает вперед и ставит на пятку. Далее упражнение выполняется с подскоками. Это упражнение, как и большинство других, хорошо выполнять под музыку.

«Балерина». Ребенок стоит на одной ноге, другую сгибает и отводит назад так, чтобы ее носок можно было захватить рукой, затем движения проводятся с другой ногой. Инструктор придерживает ребенка за вытянутую вперед руку для сохранения равновесия.

«Зайчик служит». Ребенок с согнутыми перед собой руками приседает, опираясь на обе ступни, затем поочередно выпрямляет ноги. Инструктор поддерживает ребенка за руки.

Упражнения 3 и группы для совместных игровых действий – это подвижные игры, в которых основная двигательная активность проявляется в таких циклических упражнениях, как бег, прыжки, ходьба, а также в бросках и лазаниях. Правила таких игр зависят от возраста детей : чем меньше ребенок, тем проще правила.

В 4-ю группу входят упражнения с использованием разных предметов и снарядов. Их можно выполнять и на свежем воздухе, и в помещении. Задания для ребят надо менять, постепенно усложняя их и добиваясь того, чтобы преодоление препятствий каждый рал было новой и интересной задачей. Эти упражнения не только способствуют формированию двигательных качеств и навыков, но и вызывают положительные эмоции у детей, что улучшает их физическое и психическое здоровье.

5-ю группу составляют музыкально-ритмические упражнения. Они способствуют не только физическому, но и эмоционально художественному развитию детей, воспитывая у них чувство ритма, музыкальность, грациозность, красоту движений.

Практические рекомендации

1. Результативным средством предупреждения нарушений осанки, плоскостопия в дошкольном возрасте являются физические упражнения.

2. Для профилактики и исправления дефектов осанки у детей необходимы общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц без предметов, с предметами (палки, мячи, обручи и др., у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке, стульях. Эти упражнения, при правильной методике их применения, помогают укреплять недостаточно развитые мышцы ребенка и тем самым способствуют пропорциональному развитию ребенка.

3. Плавание – эффективное средство профилактики и исправления опорно-двигательного аппарата. Лечебное плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц и является частью всего лечебного комплекса.

4. Для формирования правильной осанки исключительную ценность имеют упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, ходьба по гимнастической рейке.

5. Целесообразно во вводную часть занятия включать разнообразные упражнения на развитие чувства равновесия и воспитание внимания, упражнения в ходьбе и беге, построении и перестроении, упражнения в прыжках и ползании, танцевальные.

6. От правильного сочетания физических упражнений, их количества, дозировки, выбора способов организации детей зависит весь ход занятия, а главное, его оздоровительный эффект.

7. При составлении комплекса общеразвивающих упражнений целесообразно из каждой группы брать 1-2 упражнения и чередовать их так, чтобы не было чрезмерной нагрузки на одни и те же мышцы. Во всех физических упражнениях необходимо выделять ту фазу движения, которую дети должны выполнять особенно четко.

8. Важно, чтобы дети выполняли движения с полной амплитудой – только при этом условии они научатся напрягать и полностью расслаблять нужные мышцы.

9. В процессе выполнения физических упражнений наиболее рационально применять произвольное дыхание, а после окончания упражнений, если они вызвали задержку дыхания или натуживание, следует проделать 2-3 глубоких вдоха с последующим выдохом.

10. Эффективно использовать подвижные игры, главный вид деятельности дошкольников, для физкультурно-оздоровительной работы. В подвижные игры, игры-эстафеты следует включать корригирующие движения.

Главная задача воспитателей — научить ребенка правильному выполнению этих упражнений сначала путем показа, затем, помогая ребенку, путем коррекция его позы и движений, добиваться нужного распрямления спины, растягивания тех или иных мышечных групп, связок. Так, обучая упражнению «самолетик» при положении ребенка на коленях с разведенными в стороны руками и поочередными наклонами то в одну, то в другую сторону, взрослый должен поглаживать ребенка по спине, помогая выпрямлять позвоночник. Перемещение руки на лопатки также помогает выпрямлению спины. При «приземлении самолетика», когда ребенок наклоняется, его надо придерживать за ноги, чтобы колени не сгибались. Наблюдение, помощь и поддержка родителей нужны для правильного выполнения всех упражнений этой группы.

Примерный комплекс упражнений для исправления осанки

1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.

2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.

3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.

4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.

5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.

6. И. п. — лежа на правом боку, правая руку под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.

7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.

8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины.

9. И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.

10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»).

11. И. п. — лежа на спине «Велосипед».

12. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.

13. И. п. — то же на левом боку.

14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.

15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.

16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.

17. И.п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.

18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.

19. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз.

20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.

21. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.

22. И. п. — стоя. «Замочек» — завести Одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук.

23. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п..

24. И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад по кругу, по и против часовой стрелки.

25. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперёд, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «Здравствуйте – до свидания». Совершать движения стопами от себя – на себя. (5-6 раз.)

2. «Поклонились». Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8-10 раз.)

3. «Большой палец поссорился со своими братьями». Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. (3-4 раза.) Если не получается, можно помочь руками.

4. «Пальчики поссорились, помирились». Развести носки ног в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)

5. «Пяточки поссорились, помирились». Развести пятки в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)

6. «Гусеница пошла гулять». Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперёд, поджимая пальцы. (2-3 раза).

7. «Кружки». Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу. (5-6 раз.)

И.п.: сидя на коврике, руки в упоре сзади.

8. «Ёжик». Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8-10 раз каждой стопой.)

8а. «Перенеси мяч ногами». Массажный мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: «Перекладываю мяч налево». Сделать то же упражнение в обратном направлении. (4-6 раз.)

8б. «Покажи ёжику солнце». Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счёт 1-3, опустить. (8-10 раз.)

9. «Подними платки». Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счёт 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз.)

10. «Растяни ленточку». Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить её концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3-4 раза.)

10а. «Спрячь ленточку в домик». Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

И.п.: сидя на стуле.

11. «Нарисуй фигуру». Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, Г, К, Л, П.)

И.п.: стоя.

12. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

13. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

14. «Мишка косолапый». Ходьба на внешней стороне стопы.

15. «Отправляемся в поход». Ходьба с выполнением различных движений, например «как цапля»: высоко поднимая колени, руки в стороны, приговаривая:

Я цапля, цапля, цапля.

Хожу, хожу, хожу.

На всех подружек сверху

Смотрю, смотрю, смотрю.

16. «Шагаем по канату». Пройти по ребристой доске босиком, руки в стороны.

И.п.: сидя на коврике.

17. «Султан». Сесть «по-турецки» (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол), приговаривая:

Я султан, я султан,

Посмотри на мой кафтан.

Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут это делать самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

18. Ходьба по массажной дорожке:

а) по ребристой поверхности с узкими полосками – скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке;

б) по мягкой поверхности – прыгать на носках;

в) по колючей поверхности – переступать с пятки на носок;

г) по ребристой поверхности с широкими полосками – скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке.

19. Ходьба по гимнастическому бревну (высота от пола 5см).

20. Ходьба по ребристой деревянной поверхности.

21. Ходьба по мягкому модулю («гусенице»)

Профилактические упражнения

Существует специально разработанный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Перед тем как приступать к подобным занятиям, необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы не навредить ребенку. Каждое задание делать по 10 раз. Сначала попросить малыша покрутить стопами. Это можно делать как в положении сидя одновременно обеими ногами, так и в положении стоя, крутя стопами попеременно. Потом постараться тянуть носочки – то на себя, то от себя. При этом запрещается сгибать ноги в коленях. После этого следует уделить внимание пальцам на нижних конечностях. Следует постараться сгибать и разгибать их, а потом сводить их вместе и разводить пошире. Во время этого упражнения не нужно отрывать пяточки от пола.

Теперь, стоя на одной ноге, большим пальцем свободной ноги стараться медленно проводить по области голени той ноги, на которой человек стоит После нужно поменять ноги. Следующее упражнение: поставить стопы как можно ближе, а коленки сгибать и разгибать.

Стать твердо на обе ноги и поднимать то пяточки, но носочки поочередно Можно попросить ребенка вообразить вокруг песок и пытаться сгребать его только ножками. Если есть рядом песочница или ребенок отдыхает на пляже, то эта забава может быть и реальной. Потом нужно разбросать разные вещи на полу и попросить малыша двигать их только пальцами ног, можно попробовать их захватывать. Такая игра понравится ребенку. Теперь нужно стать на одну ногу, а стопой второй конечности раскатывать какие-нибудь круглые или овальные предметы. Упражнение следует сделать и другой ногой.

Сделайте приседания, не отрывая пяток от пола. Потом ставим стопы на внешние ребра стопы и находимся в таком положении 30-50 секунд. Нужно постоять на одной ноге, а вторую конечность согнуть в колене. Теперь ею нужно вращать полностью от бедра, потом только от колена, а потом только ступней. Напоследок следует походить по бревну, а потом пройти круг гусиным шагом.

Комплекс заданий «Утята» для маленьких детей

Маленьким детям понравится игра в утиное семейство. Для этого нужно выполнять все задания сидя. Ноги следует согнуть в коленках, а руками упираться сзади. Теперь нужно имитировать утят, которые только пытаются научиться ходить. Сначала нужно походить на месте. Носки запрещается отрывать от пола. Это задание следует выполнить 5 раз.

Приступаем к следующему упражнению. Нужно имитировать утят, которые потягиваются. Это задание следует делать в сидячем положении. Упор приходится на внешние стороны стоп. Внутренние при этом нужно стараться отрывать от пола. Это задание тоже нужно сделать 5 раз. Каждый раз ребенок должен возвращаться в исходное положение. И напоследок нужно

сделать третье задание, которое напоминает то, как маленькие утята будут учиться крякать. Пятки следует оторвать от пола. Стопы нужно развести в разные стороны. Каждый раз при этом пусть ребенок крякает. Так ему будет веселее. Это задание тоже нужно выполнить по 5 подходов. В конце разрешается немного отдохнуть, но не более 1-2 минут.

Гимнастические упражнения с подручными средствами

Нужно дать ребенку карандаш и попросить его зажать между пальчиками на ногах. Теперь он должен попробовать нарисовать этим карандашом на листе бумаги разные геометрические фигурки. Это задание нужно выполнять по очереди обеими конечностями.

Для следующего задания понадобится небольшой предмет в форме шара или куба. Пальцами ног нужно стараться обхватить этот предмет и оторвать от пола.

Игрушку нужно переносить то вправо, то влево, а потом положить на место.

На полу можно разбросать мелкие детали и попросить малыша собирать их без рук – только пальчиками нижних конечностей. На пол можно положить небольшие лоскуты ткани и попросить ребенка зацепить пальчиками ног эти ткани и перенести куда-нибудь. Можно усложнить задание и попросить малыша стоять на месте и двигать салфетки, при этом не отрывая пятки от пола.

Во время следующего упражнения запрещается касаться пятками пола. Нужно носочками легонько бить по полу. Потом нужно перекатиться по стопе с пятки на носок и вернуться в исходное положение.

Теперь нужно усадить малыша на невысокий стул. Пусть он поочередно поднимает ножки, при этом пусть старается поднять их на максимальную высоту. Носочки нужно стараться натягивать. Когда ножка поднята, ее нужно зафиксировать в таком положении на 15 секунд, а потом вернуть в исходное положение.

Можно попытаться упражняться со специальной гимнастической палочкой. Вместо нее подойдет обычная деревянная палочка. Ее длина не более 90 см, а диаметр – до 3 см.

Палка должна быть отшлифованной. Можно усадить малыша смотреть мультики и попросить его перекатывать палочку обеими ножками по полу. Пусть он поиграет с ней, обхватывая ее пальчиками и приподнимая от пола.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия является очень эффективным методом предотвращения этого серьезного заболевания.

Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.

И. П. Стоя у стены

Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением.

Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

Принять правильную «осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и.п.

И. П. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела вернуться в и.п.

Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа

И. П: стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.

Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.

Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).

Комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия, формирования сводов стоп.

Комплекс № 1 с мячом.

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, руки сзади в упоре на полу. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Круговыми движениями стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо-влево.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

И.п. – сидя на полу, руки сзади в упоре. Захватить мяч стопами и выполнить бросок вперед.

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.