

## Упражнения для профилактики плоскостопия

### Комплекс №1

1. **«Рисуем круги».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Вращение стопой по кругу, опора на пальцы. Правой, потом левой ногой. Повтор 5 раз.
2. **«Качели».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Перекат с пятки на носок на месте. Повтор 5 раз.
3. **«Спрячь пальчики».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Поочередно поджимать пальцы на одной и другой ноге. Повтор 5 раз.
4. **«Поворотики».** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Повороты стопы вправо-влево. Тоже другой ногой. Повтор 5 раз.
5. **«Гладим ножку».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Гладим подошвой правой ноги голень левой ноги. Тоже другой ногой. Повтор 5 раз.

## Упражнения для профилактики плоскостопия

### Комплекс №2

1. **«Рисуем круги».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Вращение стопой по кругу, опора на пальцы. Правой, потом левой ногой. Повтор 5 раз.
2. **«Ходьба».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Поочередно отрывать от пола пятки. Повтор 5 раз.
3. **«Лягушата».** И.п.: стоя, пятки вместе-носки врозь, руки согнуты в локтях, пальцы врозь. Ходьба с разведенными носками в стороны. Повтор 20 сек.
4. **«Шлеп-шлеп».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Поочередный подъем пальцев ног. Повтор 5 раз.
5. **«Медвежата».** И.п.: стоя, носки вместе-пятки врозь, руки согнуты в локтях. Ходьба с разведенными пятками в стороны. Повтор 20 сек.

## Упражнения для профилактики плоскостопия

### Комплекс №3

1. **«Рисуем круги».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Вращение стопой по кругу, опора на пальцы. Правой, потом левой ногой. Повтор 5 раз.
2. **«Дружные носочки».** И.п.: стоя, носки вместе, пятки врозь. Перекат с пяток на носок на месте. Повтор 5 раз.
3. **«Гусеница».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Поджимать пальцы на одной ноге, продвигаясь вперед. Тоже другой ногой. Повтор 5 раз.

**4. «Иголочка».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Ногу вперед, носок тянуть; назад на пальцы. Тоже другой ногой. Повтор 5 раз.

**5. «Воробушки».** И.п.: стоя, пятки вместе-носки врозь. Легкие подскоки на носках. Повтор 5 раз.

### Упражнения для профилактики плоскостопия

#### Комплекс №4

- 1. «Рисуем круги».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Вращение стопой по кругу, опора на пальцы. Правой, потом левой ногой. Повтор 5 раз.
- 2. «Медвежата».** И.п.: стоя, носки вместе-пятки врозь, руки согнуты в локтях. Ходьба с разведенными пятками в стороны. Повтор 20 сек.
- 3. «Мышки».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Подъем пальцев одновременно на двух ногах. Повтор 5 раз.
- 4. «Дружные пяточки».** И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь. Перекат с пяток на носок на месте. Повтор 5 раз.
- 5. «Гладим ножку».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Гладим подошвой правой ноги голень левой ноги .Тоже другой ногой. Повтор 5 раз.

### Упражнения для профилактики плоскостопия

#### Комплекс №6 (сидя)

- 1 «Кружочки».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки упор сзади. Вращение стопами по кругу в одну сторону, затем в другую. Повтор 5раз в каждую сторону.
- 2** И.п.: сидя, ноги вместе. Тянуть носки вперед-на себя, не отрывая ног от пола. Повтор 5 раз.
- 3 «Гладим ножку».** И.п.: сидя, ноги вместе. Гладим подошвой правой ноги голень левой ноги .Тоже другой ногой. Повтор 5 раз.
- 4 «Пяточки».** И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях. Поочередно поднимаем пятку то одной, то другой ноги. Повтор 5 раз.
- 5** И.п.: сидя, ноги вместе, пятки вместе-носки врозь. Разводить стопы в стороны-вместе. Пятки держать вместе. Повтор 5 раз.