**НАЧАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОМБИНИРОВАННОГО ПЛОСКОСТОПИЯ**

1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 1-2 минут

2. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 1-2 минут

3. Ходьба на внутренней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 1-2 минут

4. Перекаты с пятки на носок 2- 3 минут

5. Ходьба спиной вперед (руки на пояс, спина прямая) 2 минут

6. Ходьба на носочках (руки на пояс, спина прямая) 1 минут

7. Ходьба на пятках (руки на пояс, спина прямая) 1 минут

**ИНТЕНСИВНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ КОМБИНИРОВАННОГО ПЛОСКОСТОПИЯ**

1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 1-2 минут

2. Потягивания стоя на коврике, вставание на носки 2- 3 минут

3. Полуприседая, ходить «по-утиному» руки на коленях 2- 3 минут

4. Попеременно стоять на одной ноге, руки на поясе 1-2 минут

5. Ноги вместе, руки на поясе, прыжки с «пластины» на «пластину» 1- 3 минут

6. Прыжки боком на одной ноге, чередуя ногу через «пластину» 3 минут

7. Бег на коврике 3-4 минут

**УКРЕПЛЯЮЩИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ КОРРЕКЦИИ КОМБИНИРОВАННОГО ПЛОСКОСТОПИЯ**

1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 1 минут

2. Подскок на двух ногах с опорой только на носок 2 минут

3. Подскок на одной ноге с опорой только на носок 1-2 минут

4. Ходьба по прямой линии 1-2 минут

 5. Ходьба на носках перекрестным шагом на внешней стороне стопы 5 минут

6. Ходьба перекрестным шагом на внешней поверхности стопы 1-2 минут

7. Ходьба перекрестным шагом на внутренней поверхности стопы 1 минут.

 

 

 

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Консультация для родителей**

**«Профилактика плоскостопия»**

****

**Подготовил воспитатель: Боченкова С.В.**

**МАДОУ д/с №121**











