

Комплекс «помогаю ножкам»

Цель: профилактика плоскостопия.

1. Ходьба на носках. Не сгибать ноги, положив руки на пояс; держать туловище прямо.

2. Ходьба на наружных краях стоп. Ходить по площадке, положив руки на пояс. Опираясь на наружные края (как «мишка косолапый») 2-5 мин.

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 верх и вниз 5-10 раз.

4. Ходьба по палке. Ходить по гимнастической палке, которая лежит на полу, отводя ступни наружу, поднимая руки в стороны, в медленном темпе. Повторить 5-10 раз.

5. Катание мяча. Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч (2-5 мин поочередно каждой ногой).

6. Приседание на палке. Держась руками за рейку гимнастической лестницы, встать на палку, лежащую на полу возле стенки гимнастической; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу. Повторить 5-10 раз в медленном темпе.

7. Сгибание и разгибание ног.

И. п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), вытянуть ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от повторить 10-20 раз в среднем темпе.

8. Захватывание мяча. И. п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле). Захватывать ногами, поднимать и перехватывать по полу кубики, мячи (мячи, которые лежат на полу в обруче, можно складывать в малую корзину) 1-3 мин.

9. Балансировка на мяче.

Встать на слабо надутый большой мяч. Меняя положение рук, слегка перебивая ступнями, пытаться удержаться на мяче.

Комплекс для красивой осанки.