

*Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад
«Радуга»*

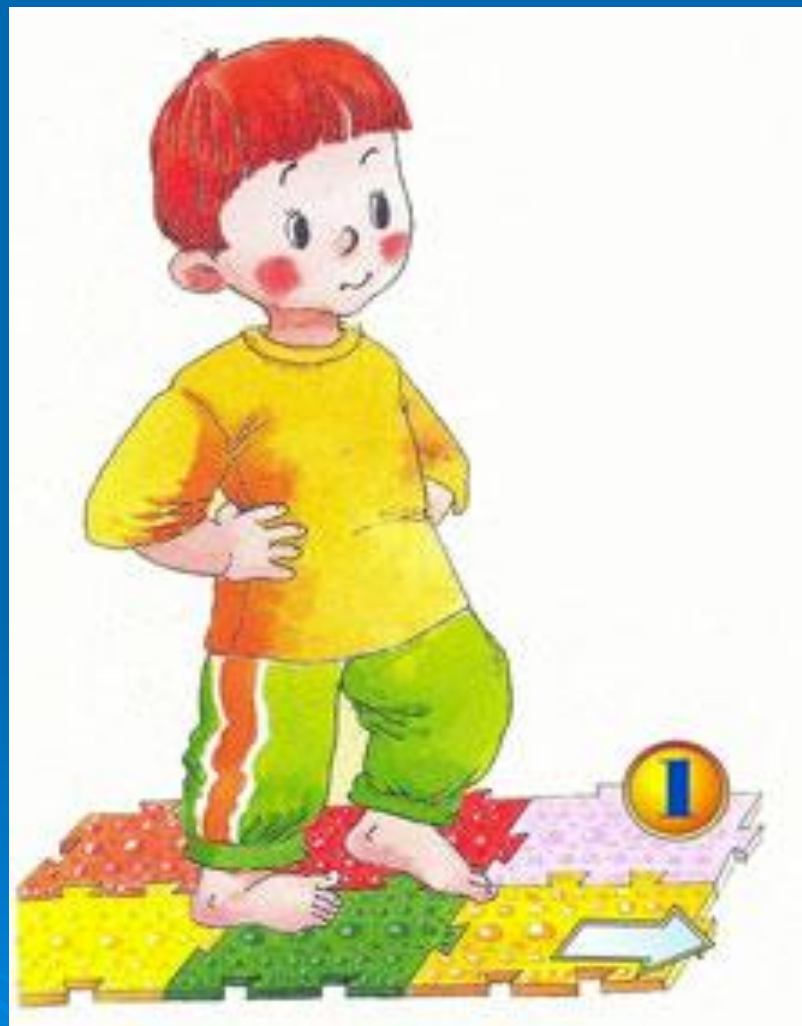
**Комплекс ФУ
для профилактики
ПЛОСКОСТОПИЯ
на начальном этапе**

Автор: педагог дополнительного образования: Киселева Н.О.

г. Советский

Упражнение 1

*Ходьба по коври-
ку руки на пояс,
спина прямая.
Дозировка 1 мин.*



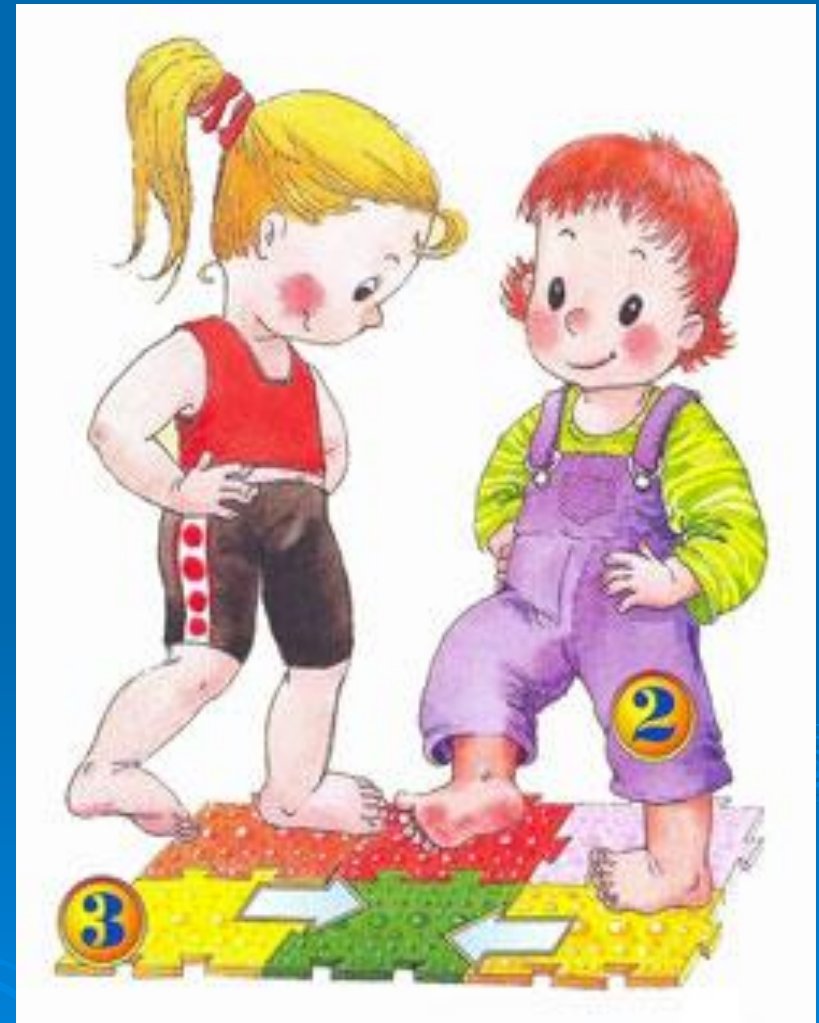
Упражнение 2 и 3

*Ходьба на внешней
стороне стопы руки
на пояс, спина пря-
мая*

Дозировка 1 мин.

*Ходьба на внутренней
стороне стопы руки
на пояс, спина
прямая.*

Дозировка 1 мин.



Упражнение 4

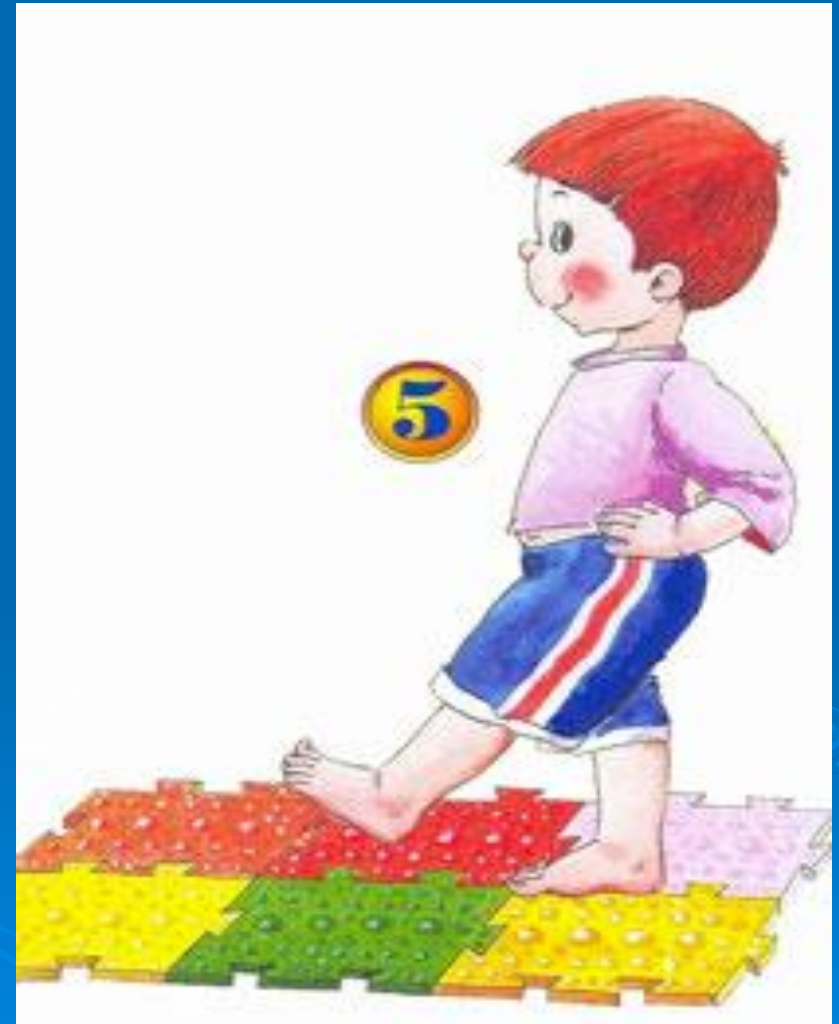
*Перекаты с пятки
на носок.*

Дозировка 1-1,5 мин.



Упражнение 5

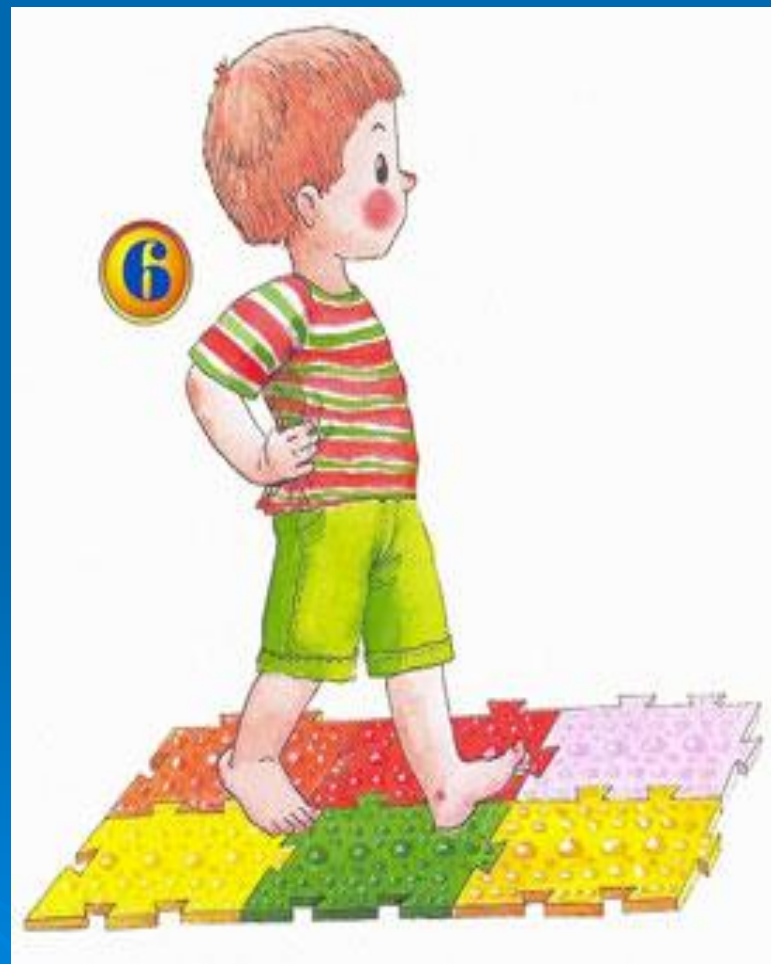
*Ходьба спиной
вперед руки на пояс,
спина прямая
Дозировка 1 мин.*



Упражнение 6

*Ходьба на носках
руки на пояс, спина
прямая.*

Дозировка 1 мин.



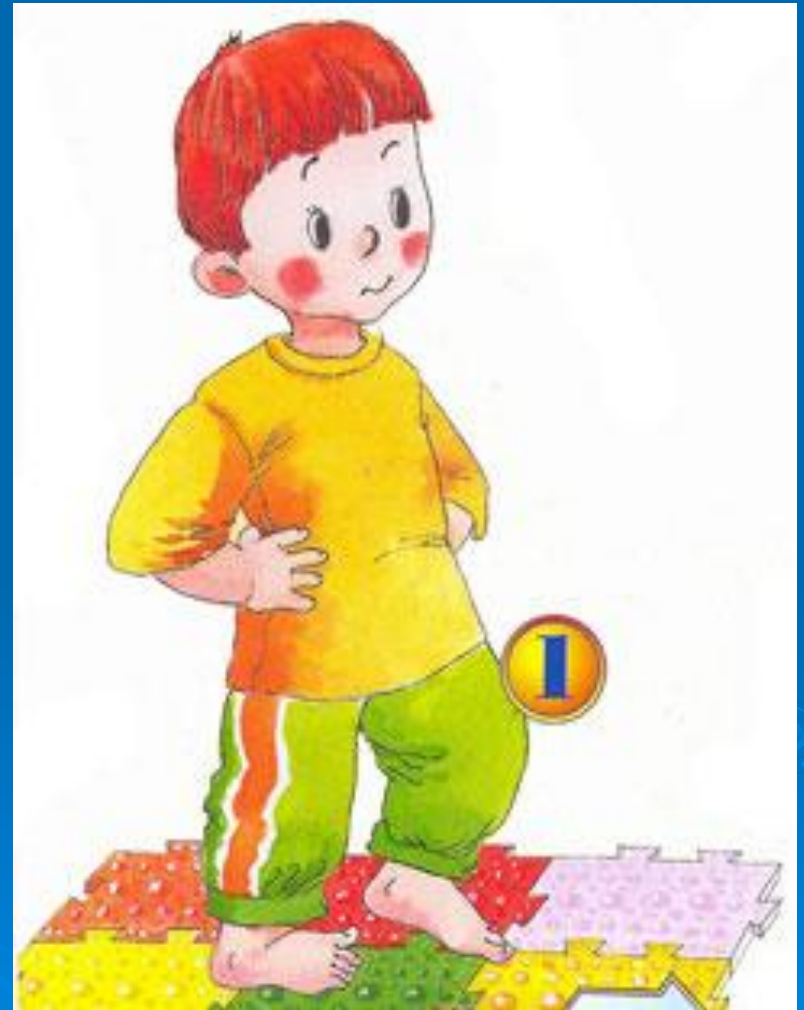
Комплекс ФУ для лечения плоскостопия



Упражнение 1

*Ходьба по коврику
руки на пояс, спина
прямая.*

Дозировка 1 мин.



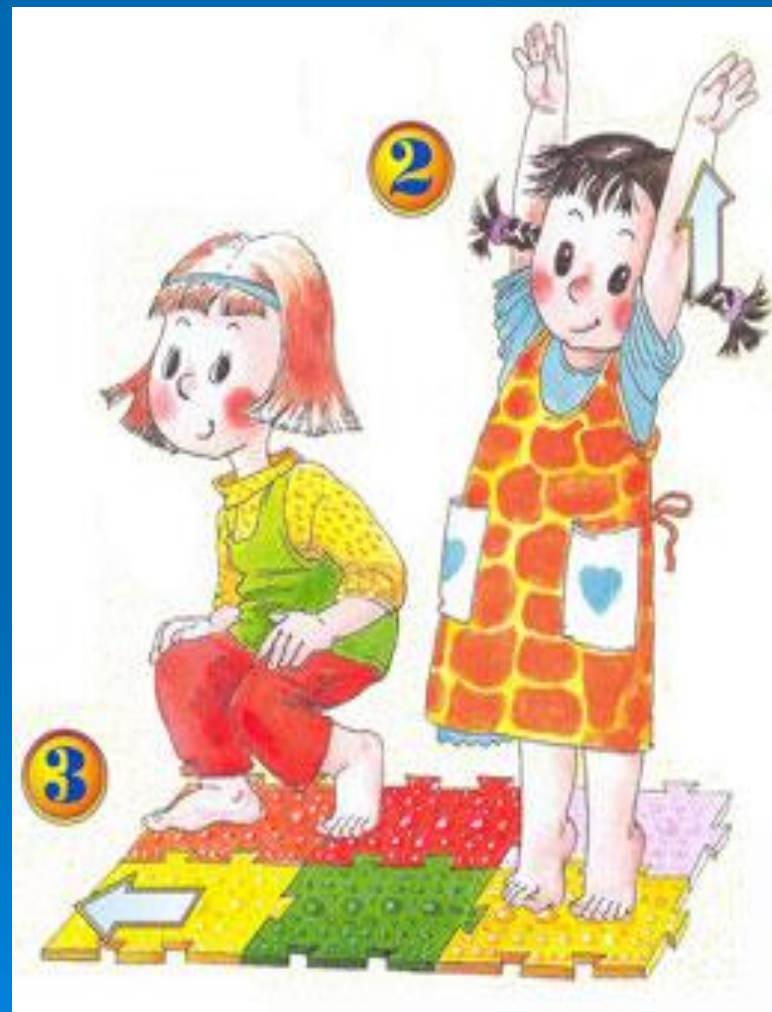
Упражнения 2 и 3

Потягивания стоя на коврике, вставая на носки.

Дозировка 1 мин.

Ходьба в полуприседе, «по-утиному», руки на коленях

Дозировка 1 мин.



Упражнение 4

*Попеременно стоять
на правой и левой
ноге, руки на поясе.
Дозировка 1-1,5 мин.*

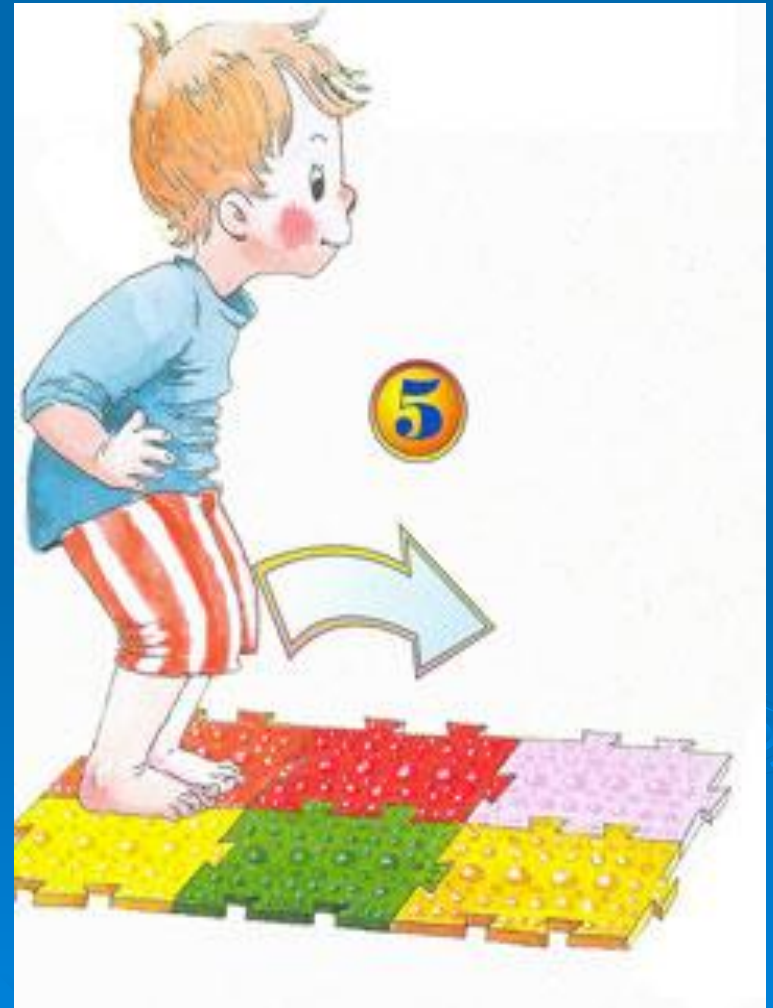


Упражнение 5

*Ноги вместе, руки
на поясе.*

*Прыжки с
«пластины» на
«пластину».*

Дозировка 8-10 раз.



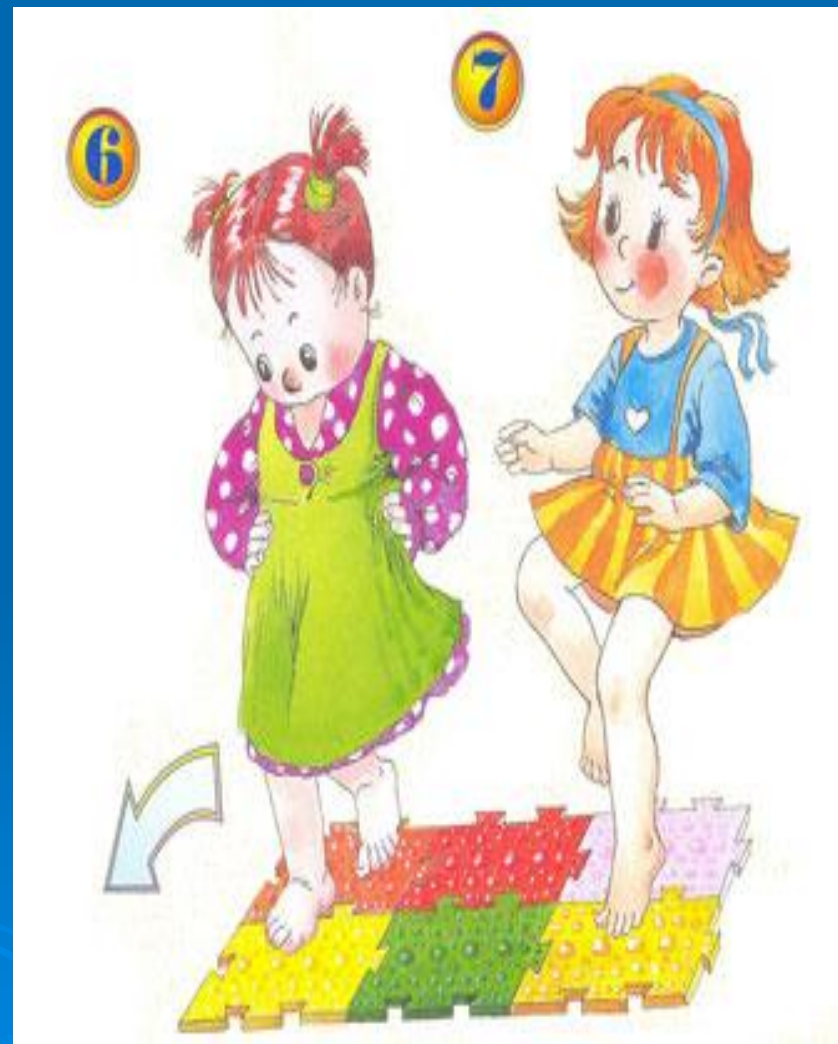
Упражнения 6 и 7

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

Дозировка 8-10 раз.

Бег на коврике

Дозировка 1 мин.



**Укрепляющий комплекс
для коррекции
плоскостопия**



Упражнение 1

*Ходьба по коврику
руки на пояс, спина
прямая.
Дозировка 1 мин.*



Упражнения 2 и 3

*Подскоки на двух
ногах с опорой на
носок.*

Дозировка 8-10 раз.

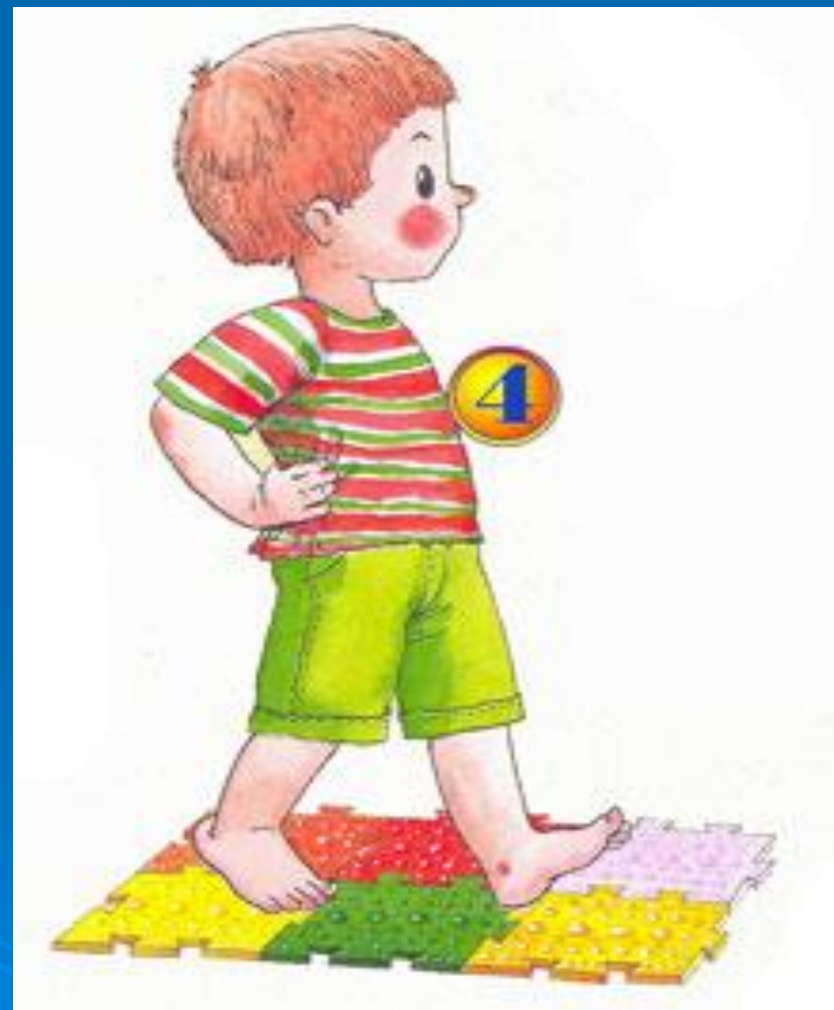
*Подскок на одной
ноге с опорой на
носок.*

Дозировка 8-10 раз.



Упражнение 4

*Ходьба по прямой
линии
Дозировка 1 мин.*



Упражнение 5

*Ходьба на носках
перекрестным
шагом на внешней
стороне стопы.*

Дозировка 1 мин.



Упражнения 6 и 7

*Ходьба перекрестным
шагом на внешней
поверхности стопы
Дозировка 1 мин.*

*Ходьба приставным
шагом на внешней
поверхности стопы
Дозировка 1 мин.*

