

**МБДОУ Детский сад комбинированного вида
№16**

**Профилактика плоскостопия и
нарушения осанки
по средствам
корректирующей гимнастики после
сна**

**Подготовил воспитатель старшей группы :
Тюнина Жанна Валентиновна**



Упражнения лёжа. Эти комплексы помогают постепенно восстановить тонус мышц и перейти к более активным действиям.



«Котята резвятся»

- И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину.



**Профилактика
нарушений осанки.**



«Ноги выше».
**И.п. — то же Поочередное
поднимание прямых ног вверх.**

В комплекс включены хождение по массажным коврикам (корректирующая ходьба). Для ребят старших групп задания такие играют очень важную роль в выработке правильной осанки.



Ходьба по корригирующим дорожкам.



Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.



Поднимание разных предметов пальцами ног.

