**Памятка для родителей**

**Упражнения, используемые для коррекции продольного и поперечного плоскостопия в различных исходных положениях**

**Упражнения в ходьбе**

* На носках, на наружном своде стопы,
* на носках в полуприседе
* с поворотом стоп пятками наружу, носками вовнутрь
* на носках с высоким подниманием бедер

**Упражнения в исходном положении стоя**

* перекат с пятки на носок и обратно
* приподнимание на носках вместе и попеременно
* поднимание пяток, без отрыва от пола пальцев ног
* полуприсед и присед, пятки врозь, носки вместе

**Упражнения в исходном положении сидя**

* ноги согнуты в коленях, приподнимание пяток вместе и попеременно
* захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание
* подгребание пальцами платочка или матерчатого коврика
* «гусеница» - подтягивание пятки к носку

**Упражнения в исходном положении лежа**

* Поднимание прямых ног носки на себя
* Имитация плавания стиля «кроль»
* Круговые движения стоп
* Стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно

***Упражнения при плоскостопии***

**«Художник»** - сидя на стуле захватить пальцами ног карандаш и нарисовать на листе бумаги картину

**«Эквилибрист»** - сидя, прокатывание теннисного мяча вправо-влево стопой

«**Кораблик»** - сидя, перекатывание теннисного мяча между сводами стоп, держа ноги на весу

**«Маляр»** - сидя, поглаживание областью внутреннего продольного свода одной стопы по голени другой стопы.

**Памятка для родителей**

**Упражнения для формирования правильной осанки, для коррекции сутулости, плоской, круглой, плосковогнутой спины**

**Упражнения, выполняемые стоя у стены**

1. **И.П.** – основная стойка у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; 1-2 поднять руки через стороны вверх,

3-4- вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

1. **И.П**. - то же. 1-2- поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны ладони книзу, 3-4 опустить ногу, руки вниз.

То же левой ногой. Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

1. **И.П.** – стойка ноги врозь, руки на поясе, касаясь стены тремя точками .

1-2 наклон в правую сторону,

3-4 и.п. То же влево.

# Повторить 3- 4 раза в медленном темпе

1. **И.П.-** стойка у стены.

1-2 присесть руки вверх ладонями вперед, 3-4 и.п.

1. **И.П.** – основная стойка. 1-2 шаг вперед правой (левой) ногой

3-4 – и.п.

**Упражнения из исходного положения, лежа на животе**

* 1-2 ноги поднять, руки в «крылышки»
* Поднять голову руки вытянуть вперед
* Плавать «брассом»
* Движения руками «бокс»

**Из исходного положения, лежа на спине**

* Горизонтальные ножницы ногами под углом 45гр
* Приподнять голову, носки на себя
* Согнуть в колене правую ногу, прижать к груди, то же левую ногу
* Ноги согнуты в коленных суставах, в опоре на полу – сесть руки на пояс

«**Кошечка»** - стоя на четвереньках

Прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, голову поднять

**«Кошечка под забором»-** поочередно медленно прогнуться от шейного до поясничного отделов позвоночника, перейдя в и.п. лежа в опоре на кисти, а затем вернуться обратным порядком в и.п.