

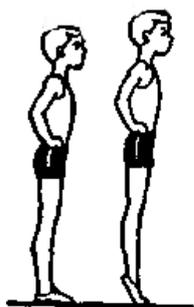
## Корректирующая (младшая группа)

Профилактика плоскостопия и своевременное обнаружение уплощения стопы чрезвычайно важны в период роста и развития опорно-двигательной системы организма. В возрасте 3-7 лет необходимо корректировать склонные к уплощению стопы, и закрепить правильный свод стопы. Основную роль в профилактике плоскостопия имеет закрепление сводчатой формы стоп, противодействие развитию деформации стопы и коррекция склонных к уплощению стоп. Этому способствуют физические упражнения, направленные на развитие силы и эластичности мышц голени, стопы, и связок аппарата голеностопного сустава.

### Упражнение №1

И.п.- стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.

(5-6 раз)



### Упражнение №2

И.п.- сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

(6 раз)



### Упражнение №3

И.п.- сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

(6 раз)



Упражнение №4

И.п.- сидя на стуле. Захватывать пальцами ног, платок, поднять вверх.

(6 раз)



Упражнение №5

И.п.- сидя на стуле, катаем мяч или скалку, подошвами стоп.

(20 сек.)



Упражнение №6

И.п.- основная стойка. Не отрывая стоп от пола выполнить, приседания.

(6 раз)

