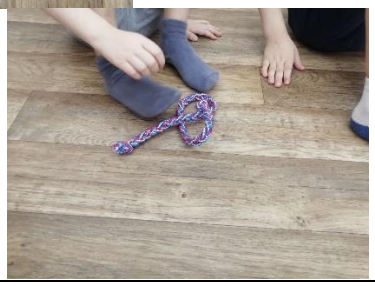
Уважаемые родители!

Представляю вашему вниманию несколько простых упражнений, а также одну из техник самомассажа и массаж с использованием «Дорожки здоровья», которым ребята обучились на занятиях по профилактике плоскостопии. И предлагаю вам совместно с детьми выполнить этот комплекс дома.

Цель: Профилактика плоскостопии.

Задачи:

1. Укрепление свода стопы;
2. Повышение гибкости суставов;
3. Улучшение кровообращения.



Завяжи шнурок

Для выполнения упражнения понадобится веревка длиной 40-50 см. и сечением 1-1,5 см. На концах веревки узелки.

Для начала попробовать сложить из веревки квадрат/круг/треугольник.

Далее необходимо завязать веревку в узел.

Упражнение выполняется ступнями, босой ногой. Для добавления сложности упражнению попробовать выполнить в носках.

	Самомассаж мячом-масажором *Для выполнения упражнения понадобится мяч- массажор. Массаж можно выполнять при помощи руки либо положив мяч на пол поставить на него стопу.* 1. Прокатывать мяч вперед-назад, от пятки к носку; 2. Прокатывать мяч вперед-назад, выполняя круговые движения;
 	Рисуй ногами *Для выполнения упражнения понадобятся чистый лист и карандаши.* Карандаш зажимается пальцами ног. 1.Нарисовать круг/квадрат/треугольник. 2.Распечатать рисунок по точка. Соединять точки.
 	Дорожка здоровья *Для выполнения упражнения понадобятся дорожка здоровья, выполнить которую сможет каждый в домашних условиях из подручных средств. (Ниже представлен пример)* Ходьба по дорожке**.**