

## Уважаемые родители!

Последнее занятие по профилактике плоскостопия было посвящено «Дню Космонавтики». На занятии ребята узнали больше информации о том, чему посвящен этот день, а также используя весь накопленный двигательный опыт, полученный на занятиях, самостоятельно сделали ракету из бумаги и изобразили космос таким, каким они его видят.

**Цель:** Профилактика плоскостопия.

**Задачи:**

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



### Оригами

*Для выполнения упражнения понадобится заготовка (ниже будут представлены несколько простых заготовок, используя их вы сможете повышать гибкость суставов дома).*

*Следуя направлениям складывать листок бумаги ногами.*

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



## Рисуй ногами

*Для выполнения упражнения понадобятся чистый лист, карандаши и немного воображения.*

Упражнение способствует укреплению свода стопы.



