**Мастер – класс по профилактике плоскостопия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Рекомендации |
| **1.Упражнения в движении:**  -На носках,  -На пятках,  -На внешней стороне стопы,  -Ходьба с поджатыми пальцами,  -Ходьба приставным шагом по круглой палке.  **2.Упражнения стоя:**  -Приподниматься на мысочках,  -Стоя на мысочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение,  - Встать на ребра внешней-стороны стоп,  - Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край,  -Приседать, не отрывая пяток от пола,  **3.Упражнения сидя:**  - Сгибать - разгибать пальцы ног, - Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу-вверх.  -  Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень,  -  С напряжением тянуть носки на себя - от себя  - Соединить подошвы стоп  - Круговые движения стопами внутрь – кнаружи. - Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. -  Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. - Отрывать от пола пятки. - - Отрывать от пола носки.  - Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)  -  Пальцами ног собрать кусок ткани.  - сжать и разжать бумагу ногами.  -  Катать ногой овальные и круглые предметы.  -  Вложить карандаш между пальцев и постараться им нарисовать на листе бумаги.  **4.Профилактическая дорожка.**  **5. Подвижные игры:**  Учащиеся делятся на 2 команды. Со стороны каждой команды лежит обруч. В центре зала лежат мелкие предметы. Необходимо захватить их носками ног и принести как много больше в свой обруч. Выигрывает та команда, которая принесет больше всех предметов пальцами ног, не нарушая правила игры.  **Итоги:** Все перечисленные и проделанные упражнения активно укрепляют мышцы стопы и голени. | 30-40 секунд.  постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.  30-40 секунд.  30-40 секунд.  30-40 секунд  30-40 секунд  7-10 раз  30-40 секунд  5-6 раз  Без ограничения времени  5-6 раз  10 мин | Упражнения выполняются босиком, каждое не менее 10 раз  Рукина пояс  Руки за спиной  Руки за голову  Рукина пояс  Рукина пояс  Руки произвольно  Руки произвольно  Повторить, поменяв ноги  Повторить, поменяв ноги  Медленно, колени прямые  Колени прямые  То же самое обеими ногами вместе  Следить за правильным выполнением каждого упражнения  Подвести итоги игры, отметить лучших |