

## Рекомендации для родителей

### Комплекс специальных упражнений, направленных на укрепление стопы

#### Комплекс «Веселый зоосад»

##### 1. «Танцующий верблюд»

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

##### 2. «Забавный медвежонок»

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

##### 3. «Смеющийся сурок»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.

##### 4. «Тигренок потягивается»

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.

##### 5. «Обезьянки-непоседы»

И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки -произвольно.

1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 - сесть; 7-8 - вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

##### 6. «Резвые зайчата»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 - подскоки на носках.