***Лечебно-профилактические мероприятия.***

1. Развитие мышц плечевого пояса и рук с использованием массажного мячика.



**Коррекция:**

а) развитие мышц плечевого пояса и рук;

б) развитие функции хвата;

в) массаж поддерживающего свода стопы;

г) рефлексогенный массаж;

д) профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата;

**Комплекс для профилактики плоскостопия на массажном коврике:**

(Все упражнения делаются по 5 мин.)

1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая)

2. Походите на внешней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая)

3. Походите 5 минут на внутренней стороне стопы.

4. Перекаты с пятки на носок 3-6 мин.

5. Походите спиной вперед (руки на пояс, спина прямая)

6. Походите на носочках .

7. Походите на пятках.

 