

Комплекс упражнений № 1 при плоскостопии.

Упражнение 1. «Каток». Катать вперед-назад мяч, скакалку или бутылку — сначала одной ногой, затем другой.

Упражнение 2. «Разбойник» - сидя на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в продолжении всего упражнения. Движениями пальцев ноги надо стараться подтащить под пятку разложенное на полу полотенце или салфетку, на котором лежит какой-нибудь груз. Сначала выполнять одной ногой, затем другой.

Упражнение 3. «Маляр» — сидя на полу с прямыми ногами, большим пальцем ноги проводить по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Подлаживание» повторяется 3-4 раза. Сначала выполнять одной ногой, затем другой.

Упражнение 4. «Сборщик» — сидя на полу с согнутыми ногами, собирать пальцами ноги различные мелкие предметы, разложенные по полу, и складывать их в кучки. Затем точно так же перекладывать эти предметы из одной кучки в другую, стараясь не уронить предметы при переносе. Поочередно каждой ногой.

Упражнение 5. «Художник» — карандашом, зажатым пальцами ноги, нарисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.

Упражнение 6. «Гусеница» —сидя на полу с согнутыми ногами, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Пятка продвигается вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно.

Упражнение 7. «Кораблик» — сидя на полу с согнутыми ногами и прижимая подошвы ног друг к другу, стараться постепенно выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараться придать ступням форму кораблика).

Упражнение 8. «Мельница» — сидя на полу с выпрямленными ногами, описывать ступнями круги в двух направлениях.

Упражнение 9. «Серп» — сидя на полу с согнутыми ногами, ставить подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сводятся, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Повторить несколько раз.

Упражнение 10. «Барабанщик» — сидя на полу с согнутыми ногами, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Упражнение 11. «Окно» — стоя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Упражнение 12. «Хождение на пятках».

Комплекс упражнений № 2 при плоскостопии.

Упражнение 1. Сидя на стуле, сведение и разведение пяток, не отрывая носков от пола.

Упражнение 2. Захват стопами мяча и приподнимание его.

Упражнение 3. Захват мелких предметов пальцами стоп и их перекладывание.

Упражнение 4. Катание палки (диаметр 2,5 см) подошвами ног.

Упражнение 5. Ходьба на носках, на пятках; на внешних и внутренних сводах стоп.

Упражнение 6. Перекат с пятки на носок и обратно.

Упражнение 7. Лазанье по гимнастической стенке (на рейке стоит середина стопы).

Упражнение 8. Ходьба по ребристой доске, по коврику, по камешкам, по гальке, по воде.

Упражнение 9. Сжимание ногами резиновой груши (мячика).