

Приложение 10

Примерный комплекс упражнений при плоскостопии

1. Сидя на стуле, ноги выпрямлены. Сгибание и разгибание стоп попеременно и одновременно.
2. Ноги согнуты, стопы параллельно. Приподнимание пяток попеременно и одновременно.
3. Согнутую ногу положить на другую. Круговыми движения стопой в одну и другую Сменить положение ног.
4. Ногисогнуты или выпрямлены. Сжимание и разжимание пальцев ног.
5. Ноги согнуты, под ногами простынка. Захватывание ее пальцами ног, упражнение «гусеница».
6. Стоя, руки за голову. Подняться на носки, спину держать прямо.
7. Приседание на носках, руки в стороны, спину держать прямо.
8. Ходьба по гимнастической палке (обруч, шест) прямо-с установкой: всей спиной на палку, боком - палка на середине стопы, пальцами и пятками касаться пола.
9. Сидя на стуле. Ноги согнуты, под ногами палка. Перекатывание палки стопами «как руками по скалке»
Ноги согнуты, в стопах мяч, обхватить его стопами, сгибая и разгибая ноги удерживать мяч стопами
10. Сидя на стуле, ноги согнуты. Положить на пол мелкие предметы. Захватывать их пальцами ног и перекладывать их к другой ноге (поочередно).
11. Стоя, руки на поясе. Перекатывание с пяток носки и обратно (спину держать прямо), можно выполнять у опоры.
12. Ходьба носках, пятках, на наружном крае стопы, сжав пальцы, в полуприсяде. Использовать тренажеры и массажеры для ног.

Каждое упражнение повторять 10-15 раз.