

Комплекс упражнений для профилактики и исправления плоскостопия

Основной метод исправления плоскостопия – специальные упражнения.

Выполнять их ребенок может в домашних условиях под контролем взрослого каждый день



- * **Ходьба: (по 20- 30 секунд)**
На носках, на пятках, согнув пальцы,
на внешнем своде стопы,
на носках в полуприседе, в приседе



- * **Упражнения из положения седа на полу:**
 - 1. Упражнение «Лягушка» (6- 8 раз)**



* **2.Упражнение «Флажок» (по 4-8 раз каждой ногой)**



- * 3. Сгибание и разгибание стоп
- 4. Поочередное сгибание и разгибание стоп
- 5. Отведение носков максимально наружу
- 6. Согнув ноги в коленях, сгибать и разгибать пальцы , не отрывая пяток от пола
- 7. Стоя подъем на носки
- 8. Стоя подъем носков , встать на пятки
- 9. Поочередный подъем носков без отрыва пяток от пола
- 10. Собрать пальцами кусочек ткани в гармошку (по 8 -10 раз)



- * **Упражнения из положения сидя на стуле:**
 - 1. Подъем на носки**
 - 2. Сгибание и разгибание стоп**
 - 3. Поочередное сгибание и разгибание стоп**
 - 4. Сгибание пальцев**
 - 5. Сгибание пальцев с продвижением вперед и назад
(по 8-10 раз)**



* Упражнения с использованием палки: (по 20-30 секунд)

1. Ходьба боком приставными шагами

2. Ходьба вперед, разворачивая стопы наружу «Елочка»

3. Сидя на полу прокатывание палки вперед и назад



* Сидя на стуле , переносить предметы , захватывая их пальцами.

Ходьба по мелким предметам



* Игра «Магазин»

Перекладываем предметы с пола в коробку





Будьте здоровы

**комплекс упражнений составила
инструктор по физической культуре
Семенова Анна Андреевна**