

Примерный комплекс упражнений при плоскостопии.

1. Ходьба - обычная, на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы, ходьба косолапо (с поворотом стопы во внутрь, ходьба носками наружу, ходьба перекатом с пятки на носок).
 2. И.п. сидя на стуле. Поочередно отрывание пятки от пола.
 3. И.п. то же. Одновременно отрывание пятки от пола.
 4. И.п. то же. Сгибание и разгибание пальцев ног (акцент на сгибание).
 5. И.п. то же, ноги на ширине плеч. Повороты голеностопов вовнутрь со сгибанием пальцев («подгребание песочка»).
 6. И.п. то же. Поглаживание правой стопой левой голени и наоборот. При движении стопа должна обхватить голень.
 7. И.п. то же. Под пальцами ног теннисные мячи. На счет 1, 2, 3 надавливать на мячи, сгибая пальцы.
 8. И.п. то же. Сгибая пальцы, подтягивание стопы вперед и назад («червячок»).
 9. И.п. то же. Развести колени в стороны, поставить стопы на наружный свод, стопы соединить подошвами, затем развести стопы в стороны, поставив их на внутренний свод (колени вместе).
 10. И.п. то же. Сгибание и разгибание стоп в голеностопном суставе.
 11. И.п. то же. Круговые движения (вращения) в голеностопных суставах.
 12. И.п. то же. Захватывать и перекладывать пальцами стоп различные мягкие предметы (спичечный коробок, детские кубики, салфетки, палочки, ластик и др.).
 13. И.п. то стоя, под середину стопы подложена гимнастическая палка. Ходьба поперек палки.
 14. И.п. то же. Подняться на носки, затем опуститься на палку.
 15. И.п. то же. Подскоки на месте на носках.
 16. И.п. то же. Перекат с пяток на носки на наружных сводах стопы (внутренний свод приподнят), пальцы поджать.
 17. И.п. то же. Приседания, стопы на ширине плеч, пятки от пола не отрывать.
- Дыхательное упражнение.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ.

«Покатаем палку»

1. И.П. - сидя на стульчике, ноги на полу. Поставить ноги на палку, катать вперед, назад.

«Покрутим палку»

2. И.П. - сидя на полу, палка вертикально зажата между стоп. Покрутить палку.

«Ловкие ножки»

3. И.П. - сидя на полу в упоре сзади. Поднять палку повыше от пола.

«Подними шишку»

4. И.П. - сидя на полу. Пальчиками ног поднять шишку, захват шишки то левой, то правой ногой.

«Подними кирпичик»

5. И.П. - сидя на полу. Поднять кирпичик (деревянный брусочек) пальчиками ног правой ноги, потом левой.

«Подними мяч»

6. И.П. - сидя на полу. Зажать мяч обеими стопами ног и поднять повыше от пола.

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

«Гусенички»

1. И.П. - сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Сгибание пальчиков и продвижение ими вперед.

«Танцоры»

2. И.П. - сидя на стульчиках, ноги вместе. Ритмичные движения ногами вперед, назад, вправо, влево.

«Веселые ножки»

3. И.П. - сидя на стульчиках. Пляшут на пятках, на носочках, на внешних сводах стопы.

«Качели»

4. И.П. - стоя, ноги параллельно. Качаемся с пяток на носки.

«Мы гуляем»

5. И.П. - сидя на стульчике, ноги вместе. Передвижение ног с носка на пятку в правую - левую сторону.