

Специальные упражнения для профилактики и лечения плоскостопия

Исходное положение, сидя на стуле:

1. Тянуть носки.
2. Перекаты стопы с пятки на носок.
3. Круговые движения стопами.
4. Разнообразные движения пальцами ног.
5. Сводить и разводить пятки, не отрывая носков от пола.
6. То же не отрывая пяток от пола.
7. Соединить стопы вместе подошвами.
8. Сжимание пальцев стоп в «кулак».
9. Передвижение стоп с помощью пальцев.
10. Прокатывать стопами мяч, палку.
11. Поднимать стопами мяч.
12. Перекладывать пальцами стоп мелкие предметы.
13. Сидя «по-турецки», попытаться встать.
14. Ходьба по палочке вдоль её и поперек.
15. Лазание по канату.



Каждое упражнение выполнять 1-1,5 минуты.
Занятия проводятся босиком и обязательно 2-3 раза в день.