

Упражнения при плоскостопии

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы.
4. Ходьба «елочкой» по гимнастической палке, лежащей на полу.
5. Ходьба по гимнастической скамейке.
6. Ходьба по наклонной плоскости на носках.

И. П. — сидя, нога на ноге

7. Вращение стоп 5— 15 раз в правую и левую стороны каждой стопой.
8. Поочередно сгибание и разгибание стоп с напряжением 20 –30 раз каждой стопой.
9. Захват, поднимание и перекладывание карандаша 5- 15 раз каждой стопой.
10. Перемещение стоп с помощью движений пальцем «гусеница» 2 - 3 мин.

И. П. - стоя

11. Перекаты с пятки на носок и обратно 1 - 2 мин.
12. Приседание, стоя на гимнастической палке 5 - 10 раз.
13. Катание малого мяча стопами поочередно по 2 - 3 мин.
14. Приседание на большом мяче 5 - 10 раз.
15. Подскоки на носках 15 - 20 раз.
16. Приседание на носках 15- 30 раз (держаться за рейку).
17. Ходьба «утиная» на носках, в присядя или полуприсядя 15 - 30 раз (или 1 - 2 мин.)
18. Ходьба «заячья» 1 - 2 мин.

И. П. — сидя на скамейке

19. Работа стоп на массажере, 1 - 2 мин.
20. Сгибание и разгибание стоп поочередно 1 - 2 мин.
21. Приседание на носках, держась за скамейку 1 - 2 мин.
22. Скольжение стопы правой по левой голени и наоборот (1 - 2 мин.)