

Упражнения для лечения плоскостопия

Во время ходьбы (эти упражнения выполняются по 20-30 секунд каждое):

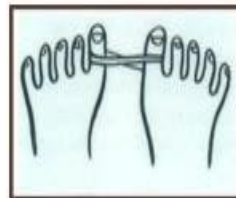


Руки подняты вверх, ходьба на носках;
Руки на поясе, ходьба на пятках;
Руки на поясе, ходьба на наружной стороне стоп при согнутых пальцах ног.



Стоя:

Опираясь на наружные своды стоп выполнять повороты туловища (по 6-8 раз);
Подъемы на носках, опираясь на наружные своды (по 10-12



раз).

Сидя: Сгибание пальцев на ногах (по 15-20 раз);

Выпрямить колени, потянуть носки на себя (по 15-20 раз),

затем



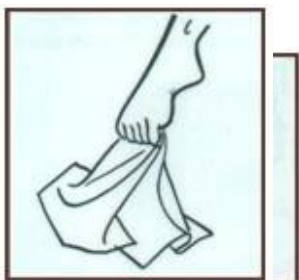
по мере возможности соединить подошвы ног (по 15-20 раз);
Круговые движения стоп (по 10-12 раз в каждую сторону);

Вставьте между пальцами ватные или поролоновые шарики и старайтесь сжать их пальцами стоп (10-15 раз);

Оденьте на пальцы стопы резинку и разводя пальцы стопы старайтесь растянуть ее (10 -15 раз);



Оденьте резинку на большие пальцы обеих стоп и растягивайте ее (10-15 раз);



Захват пальцами ног лежащих на полу мелких предметов и подъем на небольшую высоту (по 10-12 раз);

Выпрямить колени, хват пальцами ног небольшого мячика (по 10-12 раз), затем попытаться подбросить его и поймать стопой (по 10-12 раз);
Катание маленького массажного мяча под сводами стоп;

Удерживая стопой мяч или специальный массажный валик перекатывать его по подошве от стопы к пятке (по 10-15 раз);

Расстелить полотенце и пальцами ног сомкнуть его, чтобы получились складки, затем расправить их и поднять полотенце (по 5-10 раз).

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

Упражнения с гимнастической палкой малого размера

1. "Перешагни через палку".

Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать внизу за концы, горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и обратно. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

2. "Перешагни сидя".

Сидя, ребенок держит палку за концы. Переносит поочередно ноги через палку, а затем возвращает их обратно.

3. "Подними палку ногами".

Сидя, одной ногой придерживать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять ее.

4. "Перенеси ноги через палку".

Лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в исходное положение.



1. Перешагни через палку.



2. Перешагни сидя.



4. Перенеси ноги через палку.

5. "Пройди по палке".

Ребенок ходит по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая его за руку.

6. "Пройди по палке боком".

Ребенок передвигается боком по палке приставными шагами.

Упражнения с мячом среднего размера

1. "Подними мяч ногами".

пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади (на предплечья). Захватить стопами мяч, поднять его

2. "Переложить мяч ногами".

положение прежнее. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.

3. "Перекинь мяч ногами".

Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти. Захватив ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову.

"Подкати мяч".

Сесть, положить мяч на пол перед собой, руками опереться сзади (на предплечья), стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

5. "Футбол".

Ребенок водит мяч ногами.



Сесть на
повыше.
Исходное



мяч
4.

Упражнения с толстой веревкой или скакалкой

1. "Сложи веревку".

Ребенок сидит и пытается вытянутую на полу веревку собрать пальцами ног.

2. "Подними веревку".

Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку положить перед выпрямленными ногами. Захватить веревку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время.



3. "Пройди по веревке".

Положить вытянутую веревку на пол и предложить ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.

4. "Прыжки через веревку боком".

Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево боком перепрыгивать через веревку, продвигаясь вперед.

5. "Прыжки через скакалку".