

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1 КОМПЛЕКС:

в положении сидя на стуле:

- согнуть и разогнуть пальцы ног;
- провести большим пальцем ноги по голени другой ноги снизу вверх, повторить другой ногой;
- погладить подошвой и внутренней поверхностью стопы голень другой ноги, повторить, сменив ногу;
- поставить ноги на пол под углом в 90°, потянуть носки на себя, вернуться в исходное положение;
- соединить подошвы ног друг с другом;
- зафиксировать носки на полу и максимально развести пятки в стороны;
- катать ногами массажный мячик или ролик;
- перекладывать при помощи пальцев ног мелкие предметы (камушки, карандаши).

2 КОМПЛЕКС:

при ходьбе:

- попеременно ходить на носочках, пяточках, внешней и внутренней стороне стопы;
- попеременно ходить с поджатыми и поднятыми пальцами;
- ходить по песку, гальке, траве, специальному коврику для профилактики плоскостопия.

3 КОМПЛЕКС:

в положении стоя:

- подниматься на носочки, опускаясь на полную стопу;
- подниматься на носочки, опускаясь на наружные своды стопы;
- приседать, не отрывая пяток от пола;
- стоять на внешних сводах стоп в течение 30-40 секунд.

Также полезно лазить вверх-вниз по гимнастической стенке, ходьба по гимнастическому бревну, или просто стоять на гимнастической палке, перекатываясь ногами.

Такая несложная гимнастика для профилактики плоскостопия, проводимая с ребенком убережет его от этой неприятной проблемы.