

✓ Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.

Основной комплекс упражнений, снижающих риск плоскостопия:

Ходьба

1. На носках
2. На пятках
3. Ходьба с разведением носков ног в стороны, пятки вместе
4. Ходьба на носках и полусогнутых ногах

Стоя (по 6 - 8 раз)

1. Пятки вместе, носки врозь
2. Носки вместе, пятки врозь
3. Пятки на месте, поднимать носки вверх
4. Носки на месте, поднимать пятки вверх
5. Перекаты с носка на пятку
6. Ноги на ширине плеч. Перекаты с наружной стороны стопы на внутреннюю
7. Работа пальцами. Сгибание и разгибание
8. Руки на поясе, ноги вместе. Ходьба с носка на пятку

3. Ходьба по гимнастической палке

1. Ходьба носочками
2. Ходьба пяточками
3. Ходьба «ёлочкой»
4. Перекаты через палочку

