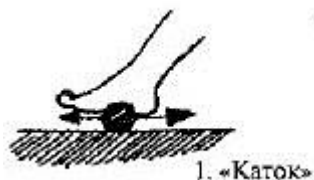


## Упражнения, рекомендованные при плоскостопии



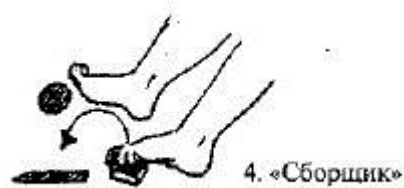
«Каток» - катать вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Выполнять вначале одной, затем другой ногой.



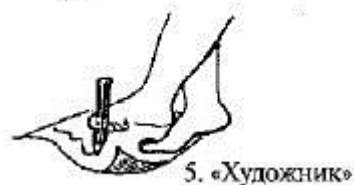
«Разбойник» - сидя на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ног стараться подтащить под пятку разложенное полотенце (салфетку), на котором лежит какой-либо груз (небольшой камень или книга). Выполнять сначала одной, затем другой ногой.



«Маляр» - сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены. Большим пальцем одной ноги проводить по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Поглаживание повторяется 3-4 раза сначала одной, затем другой ногой.

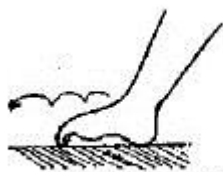


«Сборщик» - сидя на полу или стоя собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, шишки, прищепки для белья и т.д.), и складывать их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Затем пальцами ног без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую. Стараться не допускать падения предметов при переносе.



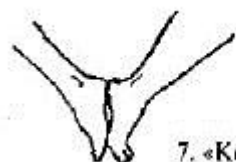
## Упражнения, рекомендованные при плоскостопии

«Художник» - карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист бумаги другой ногой. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.



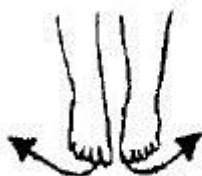
6. «Гусеница»

«Гусеница» - сидя на полу с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к полу. Сгибая пальцы ног подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова выпрямляются, и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Выполнять двумя ногами одновременно.



7. «Кораблик»

«Кораблик» - сидя на полу с, согнув колени, подошвы ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног не будут прижаты друг к другу (стараться придать ступням форму кораблика).



8. «Серп»

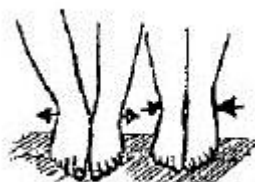
«Серп» - сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.



9. «Мельница»

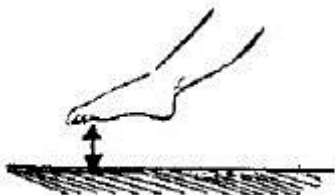
«Мельница» - сидя на полу с выпрямленными коленями, описывают ступнями круги в двух направлениях.

## Упражнения, рекомендованные при плоскостопии



10. «Окно»

«Окно» - стоя на полу разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая ступни от пола.



11. «Барабанщик»

«Барабанщик» - сидя на полу, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения - колени постепенно выпрямляются.



12. «Хождение на пятках»

«Хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Каждое упражнение повторяется несколько раз. Продолжительность занятий 10 минут.

Дыхание произвольное. Перед каждым упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку на одной или двух ногах.