

Инструктор физической культуры Ерохова С.А.

«Упражнения для коррекции свода стопы»

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стопы в среднем темпе (2-5 минут).
3. Медленная ходьба на носках по наклонной доске (повторить 5-10 раз).
4. Ходьба по палке (так же, как упражнение 3).
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой (повторить 2-5 раз).
6. Катание обруча пальцами ног также поочередно в течение 2-4 минут.
7. Приседание на гимнастической палке поперечным сводом стопы, медленно, с опорой на стул (повторить 3-8 раз).
8. Приседание на мяче, медленно, с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками (повторить 3-8 раз).
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле в среднем темпе (повторить 10-30 раз).
10. Захват, поднимание и переключивание палочек, кубиков или небольших бумажных или тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут (проделать упражнение поочередно одной и другой ногой).
11. Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гигиеническую гимнастику, принимать закаливающие процедуры, практиковать прогулки, в теплое время года ходить босиком по грунту.