

9 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ



1

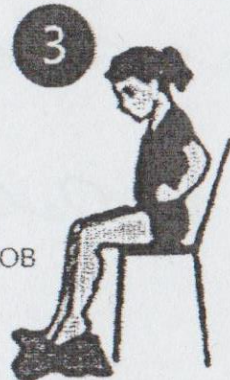
Сдавливание стопами резинового мяча сидя на стуле.

Захват мяча стопами, подъём и удерживание на протяжении 2-3 мин.



2

Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола, сидя на стуле



3

Собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки.

Выполняется сидя на стуле.



4

Катание палки стопами сидя на стуле. Для большего эффекта использовать массажную палку

использовать массажную палку



5

Захватывание пальцами ног карандаша и подъём вверх, не уронив.

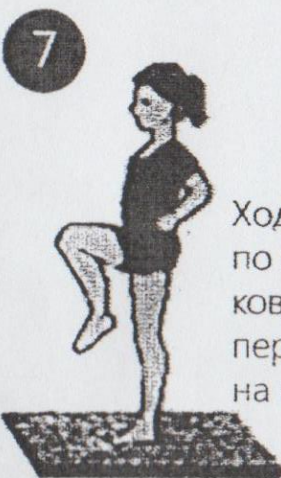
Возможно усложнить задание, предложив ребёнку порисовать пальцами ног.



6

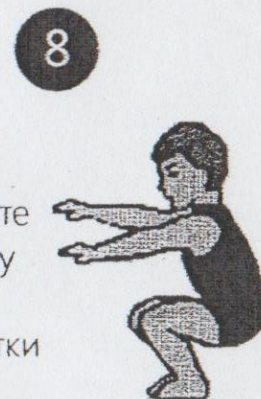
Сгибание стоп в подошвенном и тыльном положении сидя на стуле.

Фиксирование согнутых стоп не менее 4-6 секунд и вращение их в разных направлениях.



7

Ходьба на месте по массажному коврику и перекаты с пятки на носок.



8

Приседание не отрывая пяток от пола.

Возможно добавить приседания и полуприседания на носках, при этом руки разводить в стороны, вверх и вперед.



9

Ходьба и стояние на пятках, носках, сводах стоп и внешних краях стоп.

