

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

- Предварительная разминка
- Ходьба на месте
- Ходьба разными способами (на носках, на внешнем своде стопы, на пятках.)
Можно делать 3-5 шагов вперед и назад
- Сидя на стуле: босиком катание пластиковой бутылки наполненной водой (емкость бутылки 1л)
 - а) С выпреmlенными коленями вперед - назад
 - б) Только стопами, пятки вверх - вниз,
 - в) произвольное катание бутылки стопами (как мяч), стоя.
- Сжать бутылку стопами, ноги приподнять от пола и в воздухе рисовать круги (вправо-влево)
- Упражнения стоя: ноги вместе, раздвигать и сдвигать стопы через пятку - носок "Гормошка"
- Стоя на одной ноге другую приподнять, вращение в голеностопном суставе вправо-влево
- Стоя на пятках, руки за спиной, сгибать и разгибать пальцы ног (кулачки)
- Стоя, руки на поясе, поочередное переминание.