

Упражнения, рекомендуемые детям для профилактики и коррекции плоскостопия.

1. Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком по шершавой поверхности, например по ворсистому или массажному коврику; топтание в тазике, наполненном раскрывшимися еловыми шишками – мощный фактор предупреждения плоскостопия.
2. Собрание пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т.д.
3. Из положения сидя на полу(на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце(салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз(например, книга).
4. Хожение на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.
5. Хожение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.
6. Хожение на внешней стороне стопы.
7. «Мельница». Сидя на коврике(ноги вытянуты вперед), ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях.
8. «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой(правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.
9. «Утюжки». Сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голени, затем - круговые движения.
10. Попеременное катание ногами деревянных или резиновых шипованных мячей(валиков) в течение трех минут.

11. Ортопедические стельки

для обуви