

УПРАЖНЕНИЯ ОТ
ПЛОСКОСТОПИЯ



ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ???



нормальная стопа

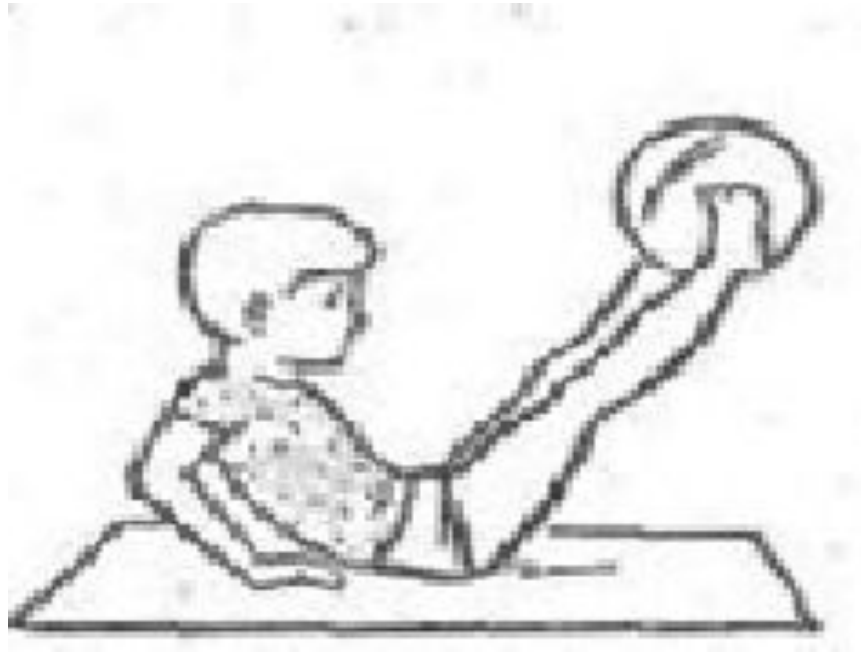


плоская стопа

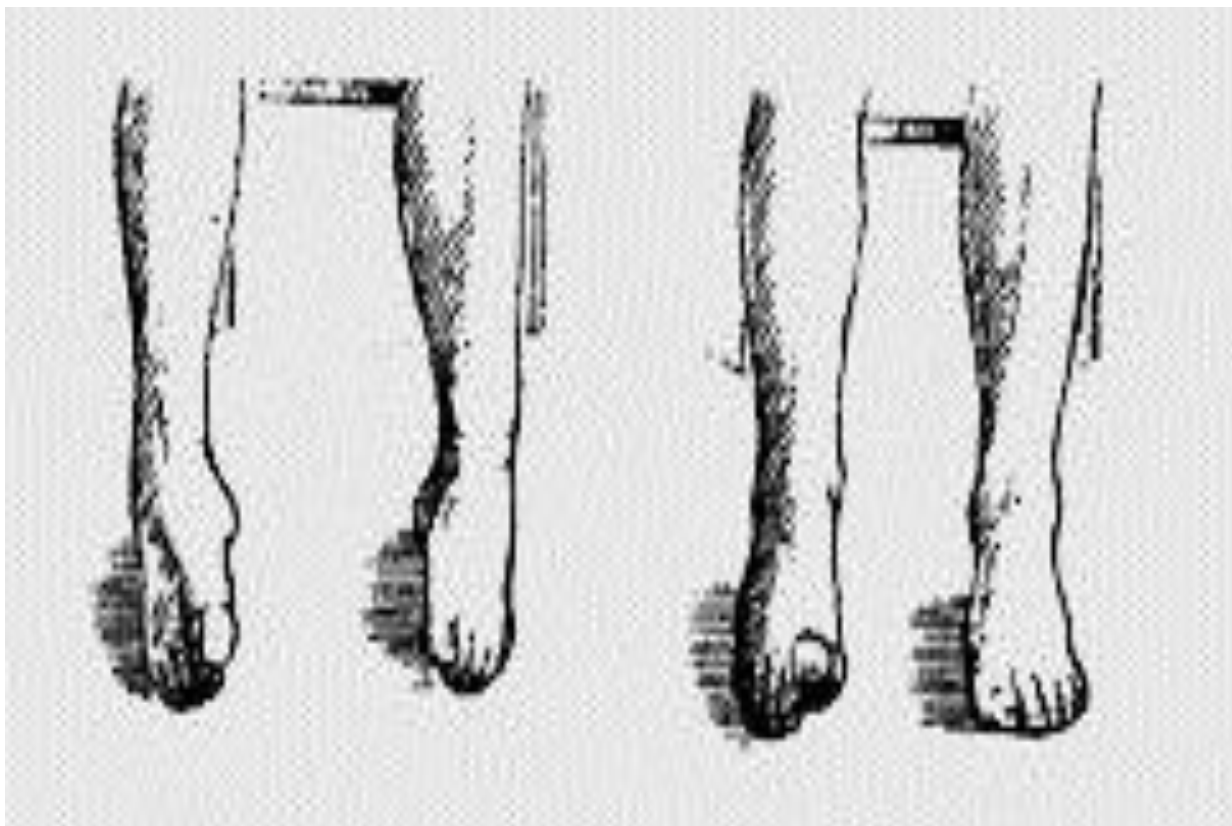


Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ



**1. В положении сидя схватить мяч стопами,
поднять вверх и удерживать ноги в таком
положении на протяжении 2-3 минут**



2. Сгибание каждой стопы в подошвенном и тыльном положении. Держать согнутыми стопы нужно не менее 4-6 секунд



3. Ребёнок должен схватить пальцами ног мелкий предмет (карандаш, ручку, маркер) и постараться поднять его вверх, не уронив при этом



4. Пальцы ножек и ручек ребенок должен согнуть в кулак и разогнуть. Повторить упражнение несколько раз



5. Ходьба на пятках и носках



6. Ходьба по доске с ребристой поверхностью и гимнастической палке



**7. Ребёнок должен стать на наружный край
стопы и походить так несколько минут**



8. Выполнение упражнения «Велосипед» с акцентом на движение стопами

Будьте здоровы!!

