

УПРАЖНЕНИЯ ОТ  
ПЛОСКОСТОПИЯ



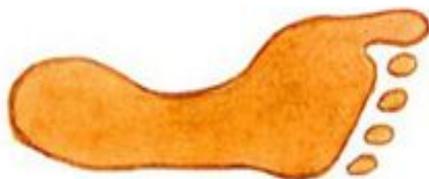
# ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ???



нормальная стопа

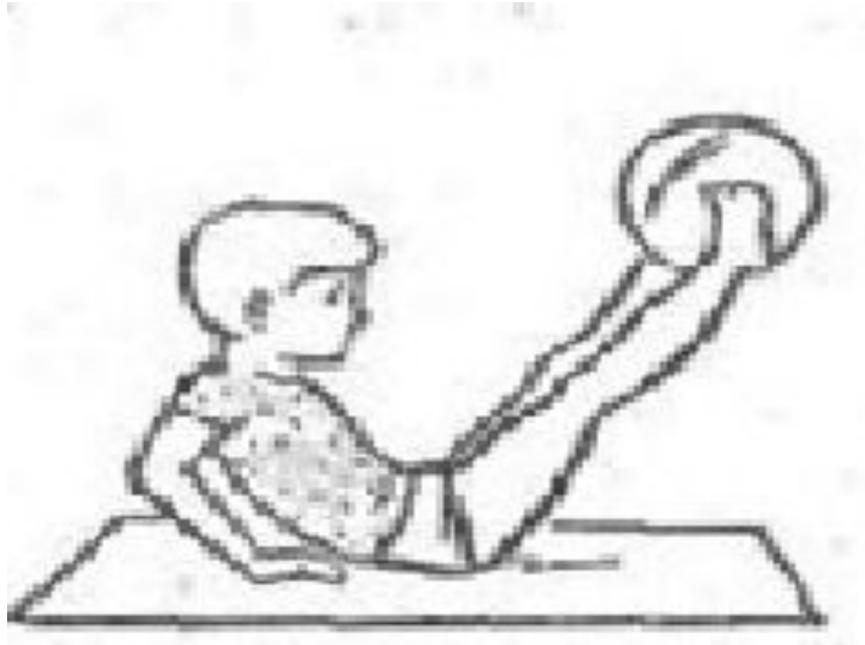


плоская стопа

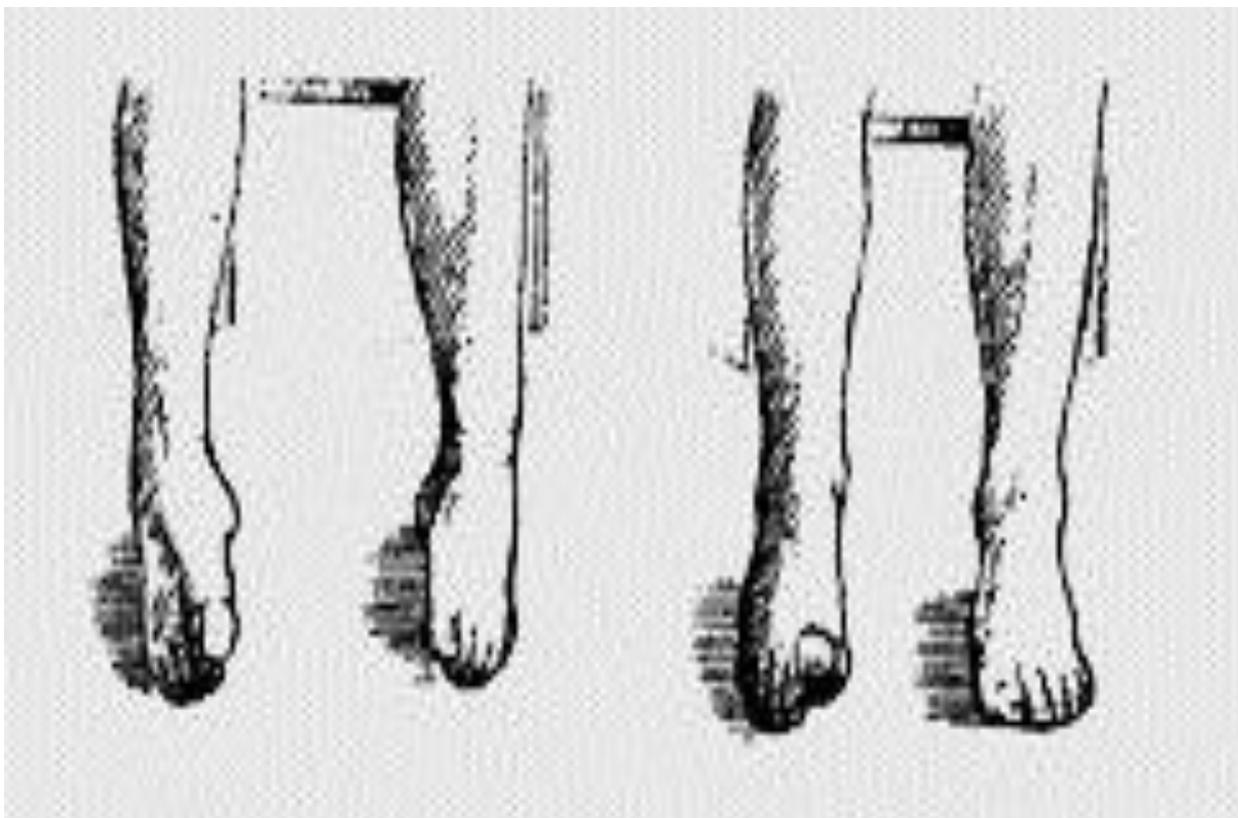


**Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.**

# 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!!

