

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием

1. Собирать пальцами босых ног с пола или ковра небольшие предметы и шарики. (Можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесет пальцами ног элементов lego на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т.д.)
2. 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).
3. Ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
4. Ходить по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.
5. Ходить на внешней стороне стопы.
6. "Мельница": сидя на ковре (ноги вытянуты вперед), производить круговые движения ступнями в разных направлениях.
7. "Художник": рисовать карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.
8. "Утюжки": сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голням, затем круговые движения.
9. Попеременно катать ногами деревянные или резиновые шипованные мячи (валики) в течение трех минут