

Корригирующие
упражнения
для профилактики
ПЛОСКОСТОПИЯ



Комплекс упражнений №1

И. п. – лёжа на спине.

1. Сгибание и разгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.
2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопы.
3. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.
4. Круговые движения стопами внутрь и наружу – медленно, с максимальной амплитудой.
5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешочка с песком), перекладывание за голову с последующим возвращением в и.п.
6. Поочерёдное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.
7. Ноги согнуты в коленных, тазобедренных суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
8. Поочерёдный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6 секунд.
9. Разведение ног с постановкой на носки, сведение – с постановкой на пятки.

Комплекс упражнений №2

И. п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади.

1. Поочерёдный подъём прямых ног с одновременным тыльным сгибанием.
2. стопы на себя – удерживать в течение 4-6 секунд.
3. Подъём прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в колене одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в колене, подошвенное сгибание стопы, принятие и.п.
4. Руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
5. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.
6. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в коленном суставе, возвращение в и.п.
7. Гофрирование стопами коврика.
8. Катание каждой стопой малого мяча.
9. Катание стопами палки.
10. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

Комплекс упражнений №3

Упражнения в ходьбе.

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружных сводах стопы.
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба по наклонной плоскости.
9. Ходьба по следовой дорожке.

Комплекс упражнений №4

1. Подъём на носки.
2. Подъём на пятки.
3. Полуприседы на носках.
4. Подъём на наружные своды стоп.
5. Носки вместе, пятки врозь – полуприседы.
6. Стоя на гимнастической палке – приседы.
7. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола.
9. Разведение пяток, и.п. Разведение носков, и.п.
- 10.Самомассаж стоп.

Комплекс упражнений №5

И.п. – сидя на стуле (скамейке).

1. Продольное растирание стоп продвижением их вперёд и назад вдоль коврика – одновременно и поочерёдно.
2. Круговое растирание стоп продвижением их по кругу с перемещением нагрузки от пятки к пальцам вдоль внешнего свода – одновременно и поочерёдно.
3. Поперечное растирание стоп продвижением их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.
4. Захватить ворсины коврика (они должны быть около 2 см. с вытянутыми петлями) пальцами ног, удерживать в течение нескольких секунд.
5. Захватить ворсины коврика пальцами ног и повернуть стопы вовнутрь навстречу друг другу, не выпуская ворсин.
6. Захватить ворсины коврика пальцами ног и стараться повернуть стопы наружу, не выпуская ворсин.

Комплекс упражнений №6

И.п. – стоя на коврике.

1. Продольное растирание стоп поочерёдным продвижением их вперёд и назад по коврику.
2. Продольное растирание стоп с акцентом на наружные края.
3. Перекаты с пятки на носок и обратно.
4. Разведение и сведение пяток.
5. Разведение и сведение передних отделов стоп.
6. Поочерёдный подъём ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы.
7. Ходьба на коврике с высоким подниманием коленей.