

Упражнения, предупреждающие развитие плоскостопия

1. «Танцующий верблюд»

И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок»

И.п. — стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед — назад, вправо — влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1 — 2 — полуприсед на носках, улыбнуться; 3 — 4 — и.п.

4. «Тигренок потягивается»

И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1 — 2 — выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3 — 4 — и.п.

5. «Обезьянки-непоседы»

И.п. — сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно.

1 — 2 — встать; 3 — 4 — стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5 — 6 — сесть; 7 — 8 — вернуться в и. п., сохраняя при этом правильную осанку.

6. «Резвые зайчата»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1 — 16 — подскоки на носках (пятки вместе).

Комплекс с мячом

1. И.п. — сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно,

2. И.п. — то же.

Катать мяч вправо — влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. — то же.

Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

4. И.п. — лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками.

1 — 2 — ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3 — 4 — и.п.

5. И.п. — то же.

1 — 2 — ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3 — 6 — движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево; 7 — 8 — и.п.

6. И.п., — сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Примечание.

Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8 — 12 см.