

Примерный комплекс упражнений для занятий дома с детьми при плоскостопной установке стоп и для профилактики плоскостопия:

Сидя на полу. Руки сзади в упоре, спина прямая, ноги вытянуты вперед:

- - поочередно и вместе оттягивать носки с одновременным поворотом внутрь (5-10 раз);
- - ноги вытянуты вперед, круговые движения стопами в обе стороны, сначала носками наружу, затем внутрь (5-10 кругов);
- - всевозможное захватывание мелких предметов пальцами ног и перекладывание их, например, игра "собери карандаши" (рассыпать по полу 5-10 карандашей, фломастеров, крупных пуговиц и предложить ребенку ногами собрать их в коробку);
- - катание подошвой стоп шариков, маленьких мячей, скалок;
- - "гусеничка": ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, сгибание - разгибание стоп вместе и поочередно и продвижение стопы вперед;
- - различные шевеления пальцами ног.

