***Комплекс вправ при плоскостопості***

1. Відривати від опори п'ятки (почергово і одночасно) при цьому носки ніг торкаються опори.

2. Ноги зігнуті в колінах, коліна і стегна розведені, торкаються стопи одна до одної підошвами. Розвести і звести п'ятки з опором на пальці ніг (“хлопати пальцями”).

3. Сковзящі рух стопи однієї ноги по гомілці другої, захоплюючи її. ВП сидячи на стільці. Ноги зігнуті в колінах стопи паралельні одна до одної (разом чи на ширині ).

4. Відривати від підлоги п'ятки (одночасно і почергово).

5. Припідняти п'ятку однієї ноги і одночасно - носочок другої.

6. Відривати від підлоги носочки ніг (одночасно і почергово).

7. Покласти гомілку однієї ноги на коліно іншої, зробити кругові рухи стопою за годинником стрілкою і проти.

8. Захоплювати і перекладати дрібні предмети пальцями стоп.

9. Переміщення способом гусениці: зігнути пальці ніг, підтягнути до них п'ятки, випрямити пальці, знову зігнути і т.д. (одночасно і почергово).

10. ВП сидячи по-турецьки. Підігнути пальці стоп і нахиляючи тулуб вперед, встати з опорою на бокову поверхню стоп.

ВП: стоячи, стопи паралельно одна до одної на ширині ступні, руки на пояс.

12. а) Піднятися на носочки і опуститися на всю стопу.

б) почергово відривати від підлоги п'ятки.

13. а) Встати на п'ятки, опустити на всю стопу.

б) почергово піднімати пальці лівої і правої ніг.

14. Перенести центр важкості на зовнішній край стопи, вернутися в ВП.

15. Напівприсядки і присідання на носочках6 а) руки в сторони; б) руки вверх; в) руки вперед.

16. ВП: стоячи на гімнастичній палці (палка поперек стопи, стопи паралельно одна до одної). Напівприсідання і присідання.

Ходьба:

· на носках;

· на зовнішньому склепінні стопи;

· на носках з напівзігнутими колінами;

· на носочках з високим підніманням колін;

· по ребристій дошці, по скошеній поверхні (вниз) по похилій площині (вверх, вниз).

Всі вправи повторюються 10-12 раз.

Комплекс вправ для профілактики і лікування плоскостопості у дітей.

1. Качати веред - назад м'яч, спочатку однією ногою, а потім другою.

2. Сидячи на підлозі з зігнутими ногами (п'ятки щільно прилягають до підлоги і не відриваються).

3. ВП - те саме з витягнутими ногами (коліна випрямлені). Великим пальцем ноги в напрямку від великого пальця до коліна. Зробити 3-4 поглажу4вання кожної ноги.

4. З зігнутими колінами, збирати пальцями дрібні предмети.

5. Затиснути пальцями ніг олівець, малювати на листку паперу різні фігури, притримуючи папір іншою ногою.

6. Сидячи на підлозі з зігнутими колінами стопи притиснути до підлоги. Підігнути пальці ніг і одночасно підтягнути п'ятку вперед до пальців, потім пальці розпрямити і т.д. Виконувати двома ногами.

7. Сидячи на підлозі, ноги зігнути в колінах, коліна злегка розведені, підошви одна до одної. Випрямляти ноги до тих пір, поки є можливість тримати, обнявши один до одного і пальці і п'ятки.

8. Сидячи на підлозі з випрямленими колінами, писати ступнями коло в двох напрямках.

9. Сидячи на підлозі з зігнутими колінами не торкатися п'ятками підлоги, рухати ступнями вверх-вниз, торкаючись підлоги тільки пальцями, коліна випрямляти.

10. Сидячи на стільці, зводити і розводити п'ятки, не відриваючи п'яток від підлоги.

11. Обхватити м'яч стопами і припідняти його.

12. Ходьба на носочках, на п'ятках, на зовнішньому краю стопи.

13. Ходьба по ребристій поверхні.

14. Зжимати резинову грушу.

15. Ходьба напівприсядки “по-качачому”.