

## Лечебная физкультура при плоскостопии.

Исходное положение: лёжа на спине.

1. Оттягивать носки стоп на себя (поочередно и одновременно) и одновременно поворачивать их внутрь.
2. Отрывать от опоры пятки (поочередно и одновременно), при этом носки ног касаются опоры.
3. Ноги согнуты в коленях, колени и бёдра разведены, стопы касаются друг друга подошвами. Разводить и сводить пятки с упором на пальцы ног ("хлопать" пятками).
4. Делать скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, охватывая её.

Исходное положение: сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно друг другу (вместе или на ширине стопы).

5. Отрывать от пола пятки (одновременно и поочередно).
6. Отрывать от пола носки ног (одновременно и поочередно).
7. Приподнять пятку одной ноги и одновременно носок другой.
8. Положив голень одной ноги на колено другой, делать круговые движения стопой по часовой стрелке и против неё.
9. Захватывать мелкие предметы пальцами стоп.
10. Передвижение способом гусеницы: согнув пальцы ног, подтянуть к ним пятки: выпрямит пальцы, снова согнуть и т.д. (одновременно и поочередно).
11. ИП: сидя по-турецки. Подогнуть пальцы ног и, наклоня туловище вперёд, встать с опорой на боковую поверхность стоп.

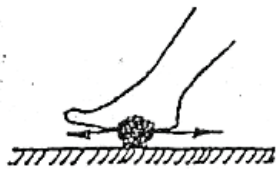
Исходное положение: стоя, стопы параллельно друг другу на ширине ступни, руки на поясе.

12. а). подняться на носки и опуститься на всю стопу; б). поочередно отрывать от пола пятки.
13. а). приподнять пальцы стоп (встать на пятки), опуститься на всю стопу; б). поочередно поднимать пальцы левой и правой стопы.
14. Перекатывать с пяток на носки и обратно.
15. Перенести центр тяжести на наружные края стоп; вернуться в исходное положение.
16. Полуприседания и приседания на носках:
  - > Руки в сторону;
  - > Руки вверх;
  - > Руки вперёд.
17. ИП: стоя на гимнастической палке (палка лежит поперёк стоп, стопы параллельно друг другу). Полуприседания и приседания.

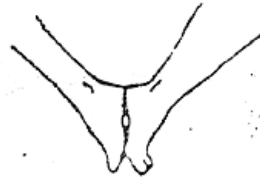
Ходьба:

- > на носках;
- > на наружных сводах стоп;
- > "косолапя";
- > на носках полусогнутыми коленями;
- > на носках с высоким подниманием колен;
- > по ребристой доске, по скошенной поверхности (вниз), по наклонной плоскости (вверх - вниз).

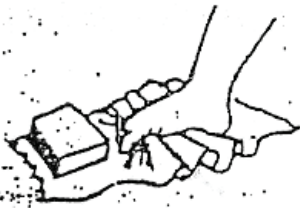
Все упражнения повторяются 10 - 12 раз



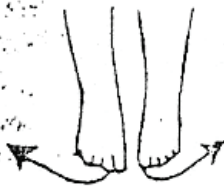
Каток



Кораблик



Разбойник



Серп



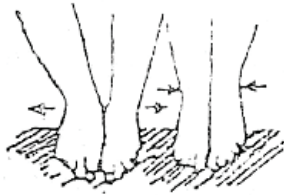
Маляр



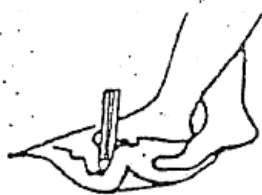
Мельница



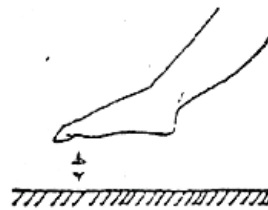
Сборщик



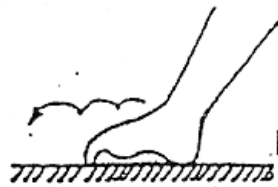
Окно



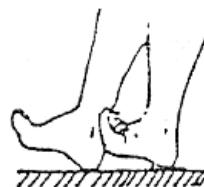
Художник



Барабанщик



Гусеница



Ходжение на пятках