

Памятка для родителей.



Комплекс упражнений, рекомендуемый при плоскостопии, в исходных положениях сидя на стуле:

- 1 — разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- 2 — захватывание стопами мяча и приподнимание его;
- 3 — максимальное сгибание и разгибание стоп;
- 4 — захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.) ;
- 5 — скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;
- 6 — сдавливание стопами резинового мяча;
- 7 — собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;
- 8 — катание палки стопами;
- 9 — повороты туловища без смещения;
- 10 — пережат с пятки на носок и обратно;
- 11 — полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед;
- 12 — лазанье по гимнастической стенке (на рейки встают серединой стопы) ;
- 13 — ходьба по гимнастической палке;
- 14 — ходьба по брусу с наклонными поверхностями;
- 15 — ходьба по ребристой доске;
- 16 — ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости;
- 17 — ходьба по поролоновому матрацу;
- 18 — ходьба на месте по массажному коврику.