

УПРАЖНЕНИЯ

рекомендуемые детям с плоскостопием

в виде домашних заданий

Продолжительность занятий 10 мин.

Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку - на одной и на двух ногах.

«КАТОК» - ребёнок катает вперёд-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

«РАЗБОЙНИК» - ребёнок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

«МАЛЯР» - ребёнок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъёму другой по направлению от большого пальца к колену. "Поглаживание" повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

«СБОРЩИК» - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья и др.) и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

«ХУДОЖНИК» - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение

выполняется сначала одной, затем другой ногой.

«ГУСЕНИЦА» - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперёд (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки за счёт сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

«КОРАБЛИК» - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

«СЕРП» - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

«МЕЛЬНИЦА» - ребёнок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

«ОКНО» - ребёнок, стоя на полу, поочередно отводит выпрямленные ноги в стороны и обратно, не отрывая подошв от пола.

«БАРАБАНЩИК» - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

«ХОЖДЕНИЕ НА ПЯТКАХ» - ребёнок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

«ХОЖДЕНИЕ НА НОСКАХ» - ребёнок ходит на носках, не опираясь на пятки.