

Упражнения для ног (профилактика плоскостопия)

1. «Здравствуйте – до свидания».

Совершать движения стопами от себя – на себя (5 – 6 раз).

2. «Поклонились».

Согнуть и разогнуть пальцы ног (8 – 10 раз).

3. «Большой палец поссорился со своими братьями».

Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя (3 4 раза). Если не получается, можно помочь руками.

4. «Пальчики поссорились – помирились».

Развести носки ног в стороны, свести вместе (3-4 раза).

5. «Пяточки поссорились – помирились».

Развести пятки в стороны, свести вместе (3-4 раза).

6. «Гусеница пошла гулять».

Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы (2-3 раза).

7. «Кружки».

Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу (5 – 6 раз). Сидя на коврике, руки в упоре сзади.

8. «Ежик».

Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него.

9. «Покажи ежику солнце».

Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1-3, опустить (8 – 10 раз).

10. «Нарисуй фигуру»

Пальцами ног, захватывая карандаш, рисуют (квадрат, треугольник, стрелку, буквы).

11. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

12. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

13. Ходьба на внешней стороне стопы.

14. Сидя на полу, делаем «ладушки» стопами.