



Профилактика плоскостопия (рекомендации)



Исходное положение – сидя на стуле:

На полу разложены карандаши. Сбирать их по переменным пальцам ног.



Одна нога на мяче «ежике». Выполнять прокатывание мяча вперед назад с надавливанием на него. Сменить ноги.



Стопы на полу. Развести пятки в стороны, вернуться в и.п.



Пятки на полу. «Стрепать песок» всеми пятью пальцами. Далее «отгребать песок» пальцами по тому же принципу.



Исходное положение – стоя в ходьбе:

Мяч зажат между голеностопными суставами. Ходить в медленном темпе, стараясь не уронить мяч.



Руки на поясе. Выполнять перекаты с пятки на носок.



Ходьба приставным шагом по гимнастической палке. (наступать на палку нужно средним отделом стопы)



Лазанье по гимнастической стенке

