



Комплекс вправ для профілактики та корекції плоскостопості

1. Ходьба на носках, звичайна ходьба з високим підніманням стегна, ходьба приставним кроком. Ходьба на п'ятках, пальці ніг зігнуті. Ходьба на зовнішніх склепіннях ступні. Виконувати 1 – 2 хвилини.
2. В.п. – сидячи на стільці, ноги на ширині ступні. Згинати і розгинати пальці ніг. Повторювати 20-25 разів.
3. В.п. – сидячи на стільці, піднімання маленьких предметів (камінців, гудзиків, шишок) пальцями ніг. Виконувати 2-4 хвилини.
4. В.п. – лежачи на животі. Повороти гомілки зовні і назовні. Виконувати 20-25 разів.
5. В.п. – сидячи на стільці, ноги зігнуті в колінах, руки на поясі.
 - 1-праву ногу поставити на п'ятку, сильно розігнувши її в підйомі, носок вгору;
 - 2-зігнути ногу в підйомі і торкнутися кінцями пальців підлоги;
 - 3-повернутися в положення 1;
 - 4-в.п.
 - 5-8-теж саме лівою ногою.

Вправи можна виконувати у домашніх умовах

Н. Денисенко, О.Аксьонова «Через рух – до здоров'я», Запоріжжя, 2006 рік.