

УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПРОДОЛЬНОГО И ПОПЕРЕЧНОГО ПЛОСКОСТОПИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ

Упражнения в ходьбе:

ходьба на носках;
ходьба на наружном своде стопы;
ходьба «гусиным шагом»;
ходьба на носках в полуприседе;
ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь;
ходьба на носках с высоким подниманием бедра;
ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев;
ходьба по ребристой доске;
ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек;
ходьба по наклонной плоскости на носках;
ходьба скрестным шагом на наружном крае стопы;
танцевальные шаги на носках и др.

Упражнения из исходного положения стоя:

приподнимание на носках на обеих ногах и попеременно на каждой ноге;

перекат с пятки на носок и обратно;
полуприсед и присед на носках;
полуприсед и присед, пятки врозь, носки вместе;
поднимание пяток, без отрыва от пола пальцев ног и др.
присед, стоя на гимнастической палке;

Упражнения из исходного положения сидя:

сед, ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно;

сидя, тыльное сгибание стоп вместе и попеременно;
сидя, поднимание пятки одной ноги и носка другой;
сидя, захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание;
сед по-турецки;
захватывание пальцами матерчатого коврика;
перебрасывание (прокатывание) друг другу мячей ногами.

Упражнения из исходного положения:

лежа, оттягивание носков;
лежа, стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно;
лежа, ноги согнуты, бедра разведены, стопы касаются подошвами друг друга, отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть стопы;

лежа, круговое движение стоп;
лежа, скольжение стопой по голени другой ноги;

лежа на животе, отжимание от пола, ноги на носках;
лежа на спине, поднятие прямых ног, носки на себя;
лежа, плавание стилем «кроль».

Упражнения для занятий подбираются с учетом возрастных особенностей развития ребенка, содержания образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования, учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Кроме этого, полезно летом чаще ходить босиком по песку, воде, мелкому (крупному) гравия, кататься на велосипеде, зимой кататься на лыжах. Рекомендуются занятия плаванием, спортивными играми с мячом, лыжным спортом.

Необходимо уделять внимание закаливанию и общему двигательному режиму, воспитывать навыки правильной осанки и правильного положения стоп при ходьбе и статических нагрузках.