Картотека упражнений для профилактики плоскостопия

**Упражнения в ходьбе**

* Ходьба на носках не сгибая ног, руки на пояс, туловище прямо. Темп средний.
* Ходьба на наружных краях стоп, руки на пояс, туловище прямо. Темп средний.
* Ходьба на носкахпо наклонной плоскости (например, по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25—30 см) вверх и вниз. Темп медленный.
* Сидя на гимнастической скамейке, захватывание, поднимание и перекладывание пальцами ног предметов, лежащих на полу.
* Ходьба с выраженным перекатом с пятки на пальцы; на носках; нанаружной и внутренней сторонах стопы вперед и назад; на пятках с приподнятыми пальцами вперед и назад; сгибая пальцы и стопу, двигаться вперед или назад.
* Зажать между ногами мяч, медленная ходьба, удерживая мяч.
* Сидя на полу, поднимать ногами мяч.
* Вращать на полу мяч левой и правой ногой поочередно.
* Подскоки на одной ноге. Пальцами другой ноги зажать платок.

**Упражнения стоя**

* Поднимание на носках.
* Поочередное приподнимание пальцев и пяток одновременно обеими ногами или поочередно каждой.
* Поочередная опора на пятки или пальцы обеими ногами.
* Перемещение тяжести тела по кругу: пальцы — наружная сторона стопы — пятки — внутренняя сторона стопы.

**Упражнения сидя**

* Поочередное поднимание и опускание ног.
* Вращение стоп в одном и противоположных направлениях 20 с;
* Движения стоп наружу и внутрь.
* Отведение пяток наружу и обратно, колени сомкнуты.
* Приподнять носки, медленно сгибать и разгибать пальцы ног поочередно на каждой ноге или одновременно на обеих.
* Приподнять и выпрямить ноги, согнуть пальцы. Отведение пяток наружу.
* Хватание пальцами мелких предметов.
* Разрывание газеты с помощью пальцев ног.
* Подбирание лежащего на полу платка под подошву с помощью пальцев.
* Пальцами и передней частью подошвы одной ноги скользить снизу вверх по передневнутренней поверхности голени другой ноги. То же другой ногой.
* Катать мяч стопой круговыми движениями.
* Захватывать пальцами ног рассыпанные по полу пуговицы.
* Наступить обеими ногами на скакалку, катать ее вперед и назад.

**Упражнения лежа на спине**

* Поднять прямые ноги вверх. Поочередное или одновременное сгибание и разгибание стоп.
* Поднять прямые ноги вверх. Поочередное или одновременное вращение стоп в голеностопном суставе.

**Упражнения.**

**1.**Стоя прямо за спинкой стула, носки и пятки сомкнуть, руками опереться о спинку стула. Медленно подняться на пальцы, сохранить такое положение на некоторое время. Опуститься на всю ступню, перенеся тяжесть тела на внешнюю сторону стопы.
**2.** Сидя на стуле, упереться ступнями в пол, ступни параллельно друг другу на ширине плеч. Пальцами ног захватить какой-нибудь предмет (кусочек ткани, носовой платок, спичечный коробок и т. д.) и, не отрывая пяток от пола, передвигать этот предмет справа налево, пока обе стопы не повернутся пальцами внутрь.
**3.** Положить на пол деревянный брусок (толщиной со среднюю книгу). Встать на края бруска так, чтобы пятки упирались в него, а пальцы — в пол. Медленно подниматься на носки и также медленно опускаться в исходное положение (и. п.).
**4.** Сидя на стуле, поднимать с пола пальцами ноги мячик (для настольного тенниса или меньше).
**5.** Походить ! — 2 минуты на носочках, перенеся всю тяжесть тела на переднюю часть стопы.
**6.** Сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомнуты. Разводить колени в стороны, поднимая пятки от пола и поворачивая подошвы внутрь, сжать ступни.
**7.** Стоя, попробуйте развести пальцы ног как можно шире (растопырить) или попробуйте сыграть ими гамму. Это сложное, но очень полезное упражнение.
**8.** Стоя на наружных сводах стоп, полуприсед (6 — 8 раз).
**9.** Ходьба на наружных сводах стоп, руки на поясе (30 — 60 с).
**10.** Стоя в основной стойке, руки на поясе. Поднять пальцы кверху, вернуться в и. п. (10 — 15 раз).
**11.** Стоя носками внутрь, пятками наружу. Подняться на носки, вернуться в и. п. (10 раз).
**12.** Стоя ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Выполнить присед, не отрывая ступней от пола. Встать в и. п. (6 — 8 раз).
**13.** Стоя, правая (левая) нога впереди носка левой (правой) (след в след) . Подняться на носки (8 — 10 раз).
**14.** Стоя на носках, руки на поясе, стопы параллельны. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь (8 — 10 раз).
**15.** Стоя на носках, повернуть пятки кнаружи и вернуться в и. п. (8— 10 раз).
**16.** Стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (8 — 10 раз).
**17.** Стоя, стопы повернуты внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях, вернуться в и. п. (6— 8 раз).
**18**. Упор стоя на четвереньках. Передвигаться небольшими шагами вперед (34 — 40 с). То же прыжками «зайчиком».
**19.** Ходьба в полуприседе (30— 40 с).
**20.** Стоя, поднять левую (правую) ногу. Разгибать и сгибать стопу (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10 — 12 раз каждой ногой.
**21.** Стоя, поднять левую (правую) ногу, повернуть стопу кнаружи, затем внутрь. Повторить 4 — 6 раз.
**22.** Стоя.поднять левую (правую) ногу. Круговые движения стопой.
**23.** Стоя (под каждой стопой теннисный мяч), подкатывать мяч пальцами ног к пятке, не поднимая ее.
**24.** Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутрь.
**25.** Ходьба «гусиным» шагом.
**26.** Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходить (30 — 40 с).
**27.** Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, упираются в пол. Активно разводить пятки с возвращением в и. п.
**28.** Лежа на спине, поочередно оттягивать носки (подошвенное сгибание) с одновременным поворотом стопы внутрь.
 **29.** И. п. — то же, но оттягивать носки одновременно.
**30.** Лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой (подошвенной поверхностью стопы пытаться охватить голень, пальцы сгибать).
**31.** То же, но другой ногой.
**32.** Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и упираются в пол. Поочередно отрывать пятки от пола.
**33.** То же, но отрывать пятки от пола одновременно (передний отдел стопы касается пола).
**34.** Лежа на правом боку, ноги вытянуты. Сгибать левую ногу в коленном суставе, оттягивать носок (подошвенное сгибание в голеностопном суставе), усиливать сгибание с помощью руки.
**35.** То же, но в положении на левом боку.
**36.** Лежа на животе, руки на полу, носки повернуты внутрь. Поднимать голову и туловище (как при упражнениях для мышц спины) с поворотом стоп внутрь.
**37.** Лежа на животе, руки в пол, ноги вместе, носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор лежа с опорой на передний отдел стопы и кисти
рук.
**38.** Сидя на полу, ноги скрестно, кисти упираются в пол на уровне стопы. Попытайтесь встать с опорой на тыльную поверхность стоп и наклоном туловища вперед.
**39.** Сидя на полу (без тапочек), колени подтянуты. Захватить пальцами ног скомканную бумажку и переложить ее влево, затем вправо.
**40.** Сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширину ладони. Носки и пальцы ног взять «на себя» и повернуть кнаружи.