

Упражнение для профилактики плоскостопия.

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней поверхностях стопы.
2. Ходьба по гимнастической палке (канату, веревке), охватывая предмет стопами и пальцами ног.
3. Выхватывание руками малого мяча, зажатого между стопами, в момент прыжка.
4. Захватывание и перекладывание пальцами ног мелких предметов (скакалок, мячей для настольного тенниса, ластика и т.п.).
5. Сидя перетягивание пальцами ног скакалки (шнура) влево и вправо.
6. Прыжки на носках (пятки касаются один другой) с выпрямлением коленей.
7. Захватывание пальцами ног конца гимнастической палки (ручки скакалки). Захватите конец палки пальцами правой ноги, поднимите ее, возьмите в руки. Затем захватите палку пальцами левой ноги и опустите на пол. То же в обратном порядке.
8. Сидя сгибание, разгибание, вращение ступней вправо и влево с усилием.



Рис. 107