

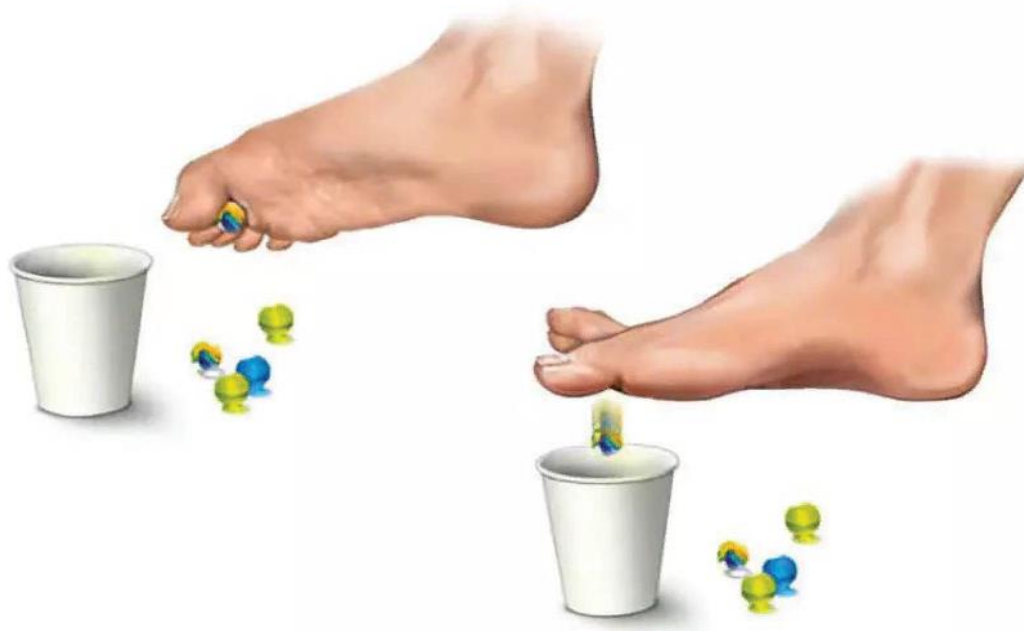
Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальной формы плоскостопия.

Цель: Формировать потребность в здоровом образе жизни, выполняя комплекс упражнений для профилактики и лечения начальной формы плоскостопия.

Возраст: 7-13 лет

Инструкция: Количество повторений можно изменять, опираясь на качество выполнения и утомляемость.

1. И. П. - сидя на стуле (диване), правую ногу вперед, поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. 6-10 раз. то же самое левой ногой.
2. И. П. - основная стойка, встать на наружную часть стопы и вернуться в и.п. 8-10 раз.
3. И. П. - руки на поясе, ходьба на наружных сводах стопы. 20-40 сек.
4. И. П. - стоя на носках, повернуть пятки кнаружи, вернуться в и.п. 8-10 раз.
5. И. П. - стоя ноги врозь, стопы параллельно выполнить полу присед. 8-14 раз
6. Сидя на стуле (диване) захватить пальцами ног любые предметы (карандаш, ручку, бумагу, тряпочки) и сложить в ведро, выполнять правой и левой ногами.
7. Ходьба на носках с удержанием какого-либо предмета на голове. То же самое на пятках. 30-60 сек.



Источник: М.Д. Рипа В.К. Велитченко С.С. Волкова Библиотека учителя физической культуры «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» (Просвещение 1988)