

## Начальный комплекс для профилактики комбинированного плоскостопия



1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
2. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
3. Ходьба на внутренней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
4. Перекаты с пятки на носок 3-6 мин.
5. Ходьба спиной вперед (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
6. Ходьба на носочках (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
7. Ходьба на пятках (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.





## Интенсивный комплекс для лечения и реабилитации комбинированного плоскостопия



1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
2. Потягивание стоя на коврике с вставанием на носки 3-6 мин.
3. Полу приседая ходить по «утиному» руки на коленях 3-6 мин.
4. Попеременно стоять на одной ноге, руки на поясе 3-6 мин.
5. Ноги вместе, руки на поясе, прыжки с «пластины» на «пластину» 3-6 мин.
6. Прыжки боком на одной ноге, чередуя ногу через «пластину» 3-6 мин.
7. Бег на коврике 5-10 мин.





## Укрепляющий комплекс для коррекции комбинированного плоскостопия



1. Ходьба по коврику 5 мин (руки на пояс, спина прямая).

2. Подскоки на двух ногах, опора только на носок 5 мин.

3. Подскоки на одной ноге с опорой на носок 5 мин.

4. Ходьба по прямой линии 5 мин.

5. Ходьба на носках перекрестным шагом 5 мин.

6. Ходьба перекрестным шагом на внешней стороне стопы 5 мин.

7. Ходьба перекрестным шагом на внутренней стороне стопы 5 мин.

