ОРУ при плоскостопии

1. И. п.: встать прямо, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки опустить. Приподнимаясь на носки, делать перекаты с носков на пятки. Руки свободно движутся вперед-назад, сопровождая перекаты.
2. И.п. — сидя на краю стула. Руки опущены вдоль туловища. Стопой перекат теннисного мяча вперед- назад.
3. И.п.- то же. Поднимание пальцами ног с пола карандашей, разложенных на полу (на 10-15 см от пола).
4. И.п.- сидя на краю стула. Руками держаться за края стула. Поднимание стопами мяча среднего диаметра на 20-30 см от пола.
5. И.п.- сидя на краю стула. Руки опущены вдоль туловища. Положив ногу на колено другой ноги - круговые движения стопы в обе стороны.
6. И.п.- о.с. Полуприседание и приседание на носках, одновременно руки в стороны, вверх, вперед.
7. И.п.- лежа на животе руки вытянуты вверх. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать около 15-20 сек. Повторить 3-5 раз.
8. И.п.- лежа на спине, руки на голове в замке. "Угол" - держать ноги под углом 45^0, около 30 сек, повторить 3-5 раз.
9. И.п.- сидя, руки за спиной. Подбросить и поймать мяч стопами.
10. И.п.: о.с. Выполнение: выпад вперед правой ногой - руку на колени, вернуться в и.п., тоже с левой ноги