



10

И.П. – стоя. Перекат с пятки на носок и обратно



11

И.П. – стоя. Полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед



12

И.П. – стоя. Ходьба на месте по массажному коврыку

Государственное
учреждение здравоохранения

«ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО- ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР»

- консультация узких специалистов,
- лабораторная диагностика,
- ЭКГ-диагностика,
- ЭХО-кардиодиагностика,
- ЭКГ- и АД-мониторирование,
- посещение спортивного врача с проведением функциональных проб,
- физиолечение,
- ЛФК,
- массаж (массажисты высшей категории, владеющие методами постизометрической релаксации, сегментарного, вакуумного и др. видов массажа),
- вибромассаж, бесконтактный гидромассаж,
- восстановление подвижности суставов после травм опорно-двигательного аппарата.

СХЕМА ПРОЕЗДА

Проезд городским транспортом
до остановки «Площадь Героев»



ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер»
г. Липецк, ул. Семашко, 8а, т.: (4742) 27-73-62, 27-60-18
e-mail: vrfd@lipetsk.ru сайт: <http://ovfd.ru>

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Перед выполнением комплекса упражнений
проконсультируйтесь у специалиста



ГУЗ «ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО-
ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ



1

И.П. – сидя на стуле. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола



4

И.П. – сидя на стуле. Захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.)



7

И.П. – сидя на стуле. Собираение пальцами ног матерчатого коврика в складки



2

И.П. – сидя на стуле. Захватывание стопами мяча и приподнимание его



5

И.П. – сидя на стуле. Скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев



8

И.П. – сидя на стуле. Катание палки стопами



3

И.П. – сидя на стуле. Максимальное сгибание и разгибание стоп



6

И.П. – сидя на стуле. Сдавливание стопами резинового мяча



9

И.П. – стоя. Ходьба по гимнастической палке