*Уважаемые родители, предлагаю вам упражнения для самостоятельных занятий для коррекции продольного и поперечного плоскостопия.*

**1.Упражнеия в ходьбе**

-ходьба на носках

-ходьба на наружном своде

-ходьба «гусиным шагом»

-ходьба на носках в полуприседе

-ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь

-на носках с высоким подниманием бедер

-ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев

-ходьба по ребристой доске

-ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек

-скрестным шагом на наружном крае стопы

-ходьба по набивным мячам

**2.Упражнения в исходном положении стоя**

-приподнимание на носках вместе и попеременно

-перекат с пятки на носок и обратно

-полуприсед и присед на носках

-присед, стоя на гимнастической палке

-присед, стоя на медицинболе

-балансировка, стоя на мяче

**3.Упражнения в исходном положении сидя**

-сед, ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно

-сидя, тыльное сгибание стоп вместе и попеременно

-сидя, поднимание пятки одной ноги и носка другой

-сидя, захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание

Кроме того, необходимо, включать в занятия прыжки через скакалку, прыжки с мячом между стоп, прыжки на носках на одной и двух ногах одновременно, упражнения в балансировке.

Эти занятия должны проводиться ежедневно.

***Наряду с лечением, важно проводить профилактические мероприятия: летом чаще ходить босиком по песку, мелкому гравию, глине, скошенной траве. Плавать, особенно стилем «кроль на груди» «кроль на спине». Кататься на велосипеде, зимой кататься на лыжах.***