**Комплекс упражнений № 1:**

**1**. Попеременное сгибание и разгибание стопы сидя.

**2.** Верчение стоп.

**3.** Так называемые качели. Попеременно ребенок поднимается на пальцах и опускается на пятки.

**4**. Ходьба только на пальцах.

**5**. Положите на пол гимнастическую палку. Ходьба по ней очень полезна.

**6.** Полуприседания на пальцах.

**7**. Приседание на гимнастической палке.

**8**. Подскоки на пальцах.

**9**. На гимнастическом обруче катать его пальцами ног.

**10.** Поднимание разных предметов пальцами ног.

**11.** В исходном положении сидя с выпрямленными ногами: колени и пятки соединены, правая стопа сильно разогнута; подвести передний отдел левой стопы под подошву правой, затем повторить упражнение, поменяв ноги.

**12.** Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.

**13.** В исходном положении — сидя на стуле: сгибать пальцы стоп.

**14.** Приведение стоп внутрь.

**15.** Кружение стопами внутрь.

**16.** Обеими стопами захватить и приподнять мяч (волейбольный или набивной).

**17.** Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш.

**18.** Пальцами ног захватывать и приподнимать губку.

**19.** Пальцами ног подтягивать тонкий коврик.

**20.** В исходном положении: стоя на носках, стопы параллельно. Перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

**21.** Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы.

**22.** Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы.

**23.** Ходьба по бревну боком.

**Комплекс упражнений № 2:**

**Исходное положение - сидя на стуле.**

• Сгибать - разгибать пальцы ног

• Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.

• Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.

• С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).

• Соединить подошвы стоп (колени прямые).

• Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.

• Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.

• Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.

• Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.

• Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)

• Пальцами ног собрать кусок ткани.

• Катать ногой овальные и круглые предметы.

• Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже – сгребайте песок реальный. Поскольку трудно держать под рабочим столом кучу песка, положите туда мячик из твердой резины – катайте его вдоль сводов стоп.

**Комплекс упражнений № 3:**

**Исходное положение - стоя.**

• Приподниматься на носочках.

• Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

• Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.

• Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.

• Приседать, не отрывая пяток от пола.

• Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами

• Ходьба босиком по неровной поверхности – по жесткой траве, рыхлой почве, песку, камням и мелкой гальке.

• Ходьба боком по бревну.

Все перечисленные упражнения активно укрепляют мышцы стопы и голени и чрезвычайно полезны.

Упражнения выполняются босиком, каждое не менее 10 раз.

Выполнять их необходимо ежедневно, несколько раз в течение дня.

Гимнастика должна стать повседневным и привычным занятием для больного плоскостопием.

**Комплекс упражнений № 4:**

Выполняя комплекс упражнений, разработанный специально для укрепления мышц стопы и голени при плоскостопии, вы остановите развитие заболевания, улучшите кровоснабжение ног, уменьшите нагрузку на суставы и позвоночник.

**А/ исходное положение - лежа на спине**

1. Поочередное и одновременное оттягивание носков стоп.
2. Скользящее движение стопой одной ноги по голени другой , охватывая голени.

**Б/ исходное положение - сидя**

1. Стопы параллельно, ноги согнуты. Одновременное и поочередное приподнимание пяток.
2. Тоже самое, но приподнимание носков стоп.
3. Нога на ногу. Круговое движение стопой.
4. Захватывание, поднимание и перекладывание пальцами ног карандашей, пуговиц, косточек и др. мелких предметов .
5. Катание небольшого резинового мяча стопой.
6. Поднимать прямыми ногами резиновый мяч.
7. Подтягивание пальцами стоп небольшого легкого коврика, стараясь собрать его в складки.
8. Стопы на ширине плеч, сведение носков.
9. Сжимание и разжимание стоп.
10. Катание стопами палки.

**В/ исходное положение - стоя**

1. Стопы параллельно, руки на пояс подниматься одновременно и поочередно на носки;

тоже с пятки на носки и обратно;

переход с пятки на носки и обратно.

2. Приседание на носках.

3. Приседание на носках легкое.

4. Ходьба на носках наружной стороной стопы.

**Рекомендации:**

Ношение обувь на каблуке 1.5 - 2.0 см

В обуви должны быть супинаторы (возвышение под выемку стопы) и жесткий обхват пятки.

Обливание ног на ночь прохладной водой.

Массаж мышц голени и стопы - 2 раза в год.

**Комплекс упражнений № 5:**

**Упражнения из положения сидя на стуле.**

* Тянуть носки сначала на себя – потом от себя (медленно, колени не сгибаются).
* Круговые движения стопами.
* Разведение и сведение пяток, при этом носки от пола не отрываются.
* Поочередное сгибание – разгибание пальцев ног.
* Большим пальцем одной ноги провести по поверхности голени другой ноги снизу вверх. Повторить с другой ногой.
* Провести внутренним краем и подошвой правой стопы по левой голени. Повторить, сменив ноги.
* Соединить подошвы стоп (колени не сгибаются).
* Поочередно отрывать от пола пятки и носки.
* Сгребайте стопами в кучку воображаемый песок. На пляже – сгребайте реальный песок. На работе можно использовать твердый резиновый мячик резины – катайте его вдоль сводов стоп.
* Максимально высоко поднимите поочередно обе ноги. А потом обеими ногами вместе.
* Пальцами ног ухватить кусок ткани.
* Катать стопами овальные и круглые предметы.
* Захватывать и перемещать пальцами ног различные мелкие предметы (карандаши, губку, камешки и т.д.)

**Упражнения стоя.**

* Приподнимание на носочках.
* Встаньте на носочки и перейдите на наружный край стопы и вернитесь в исходное положение.
* Встаньте на внешние бока стоп, постойте в таком положении около 30-40 секунд.
* Приседайте без отрыва пяток от пола.
* Поворачивайте туловище влево–вправо с поворотом левой-правой стопы на наружный край.

**Упражнения при ходьбе.**

* Ходите на носках, на пятках, на боковых поверхностях стоп, ходите с поднятыми пальцами, с поджатыми пальцами.
* Ходите босиком по неровной поверхности – по траве, почве, камням, песку, речной гальке.
* Ходите боком по бревну.