**Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия у детей**

«Здоровые ножки шагают по дорожке»

Ходьба по гимнастическим дорожкам.

Ходьба на носочках, на пяточках, по-медвежьи, перекатом с пятки на носок.

Ходьба на месте, не отрывая носков ног от пола, только высоко поднимая пятки.

В положении стоя выполняются упражнения, дающие возможность кроме тренировки мышц корригировать своды стоп.

«Выросли» И.п.: стоя приподнимание на носках с упором на наружный край стопы

«Паучки» И.п.: стоя на ногах шевелить пальцами ног.

«Канатоходец» И.п.: стоя полуприседания и приседания, стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны.

В положении сидя рекомендуется выполнять следующие упражнения.

«Уточки крякают» И.п.: сидя, согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны.

«Укрываем ножки» И.п.: сидя, подгребание пальцами матерчатого коврика и накидываем его на другую ногу.

«Передай мяч» И.п.: сидя, захватить обеими стопами мяч, приподнять его с пола и передать другому ребенку.