**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ.**

1. ИП – сидя на скамейке или стуле, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз.
2. То же стоя.
3. ИП – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки – вернуться в ИП. Повторить 6-8 раз.
4. ИП – стоя на наружных сводах стоп – полуприсед – 6-8 раз.
5. ИП – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп – 30-60 секунд.
6. ИП – основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног к верху – вернуться в ИП, повторить 10 раз.
7. ИП – стоя носками внутрь, пятками наружу – подняться на носки – вернуться в ИП, повторить 10 раз.
8. ИП – стойка ноги врозь, стопы параллельны , руки в стороны, присед на всей ступне – вернуться в ИП, повторить 6-8 раз.
9. ИП – стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки. Вернуться в ИП, повторить 6-8 раз. Затем поменять ноги.
10. ИП – стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны), покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь, повторить 8-10 раз.
11. ИП – стоя на носках, повернуть пятки наружу – вернуться в ИП, 8-10 раз.
12. ИП – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы, 8-10 раз.
13. ИП – стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить в коленях, вернуться в ИП, повторить 6-8 раз.
14. ИП – упор, стоя на четвереньках, передвигаться небольшими шагами вперед (30-40 секунд), то же самое прыжками «зайчиком».
15. ИП – ходьба в полуприседе (30-40 секунд).
16. ИП – стоя, поднять левую (правую) ногу, разгибая и сгибая стопы (оттягивание носка вниз и на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе, повторить 10-12 раз каждой ногой.