**Комплекс специальных упражнений,** **направленных на укрепление мышц стопы и** **голени и формировании сводов стоп**.

**«Ловкий мяч».**

1.И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.

2.И.п. – то же. Катать мяч вправо – влево двумя стопами вместе и поочередно.

3.И.п. – то же. Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками.1 -2- ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3 -4 –и.п.

5.И.п. – то же.1-2-ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-6-движениями стоп поворачивать мяч вправо – влево; 7 – 8- и.п.

6.И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

*Примечание.* Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8 – 12 сантиметров.