# комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия у детей дошкольного возраста.

**Упражнение 1.** Ходьба на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс (голову держать прямо, немного прогнуться).

**Упражнение 2.** Ходьба по ребристой доске.

**Упражнение 3.** Ходьба на внешней стороне стопы — пальцы поджать вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.

**Упражнение 4.** Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.

**Упражнение 5.** Ходьба боком по палке, по толстому шнуру.

**Упражнение 6.** Катание теннисного мяча поочередно левой и правой ногами.

**Упражнение 7.** Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.

**Упражнение 8.** Ходьба перекатом с пятки на носок.

**Упражнение 9.** Катать палку (диаметром 3 см) вперед-назад.

**Упражнение 10.** Подняться на носки и выполнить приседания, держась за опору.

* закаливающие процедуры:
* солнечные ванны
* обтирание
* активные подвижные игры.