***Упражнения,***

***рекомендуемые детям с плоскостопием***

Продолжительность занятий 10 мин. Перед упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку — на одной и на двух ногах.

Упражнение **«Каток»** — ребенок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение **«Разбойник»** — ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не от­рываются от него в течение всего периода выполнения уп­ражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается под­тащить под пятки разложенное на полу полотенце (или сал­фетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой.

Упражнение **«Маляр»** — ребенок, сидя на полу с выгнутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3—4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение **«Сборщик»** — ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске.

Упражнение **«Художник»** — ребенок, сидя на полу с со­гнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение **«Гусеница»** — ребенок сидит на полу с со­гнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова расправляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

Упражнение **«Кораблик»** — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

Упражнение **«Серп»** — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

Упражнение **«Мельница»** — ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

Упражнение **«Окно»** — ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Упражнение **«Барабанщик»** — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Упражнение **«Хождение** **на пятках»** — ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.