**Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием.**

Продолжительность занятий 10 мин. Перед началом упражнений следует походить, а затем попрыгать на носках – на одной и на двух ногах.

Упражнение **«каток»** - ребенок катает вперед-назад мяч, скалку, или бутылку поочередно каждой ногой.

**«Разбойник»** - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**«Маляр»** - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживания» повторяются 3-4 раза по очереди, каждой ногой.

**«Сборщик»** - ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает по очереди пальцами каждой ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу в кучки. Следует не допускать падения предметов при переноске.

**«Гусеница»** - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед, затем пальцы снова расправляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Упражнение выполняется обеими ногами одновременно и до тех пор, пока пальцы могут касаться пола.

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

«**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.

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

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