**Упражнения с мячом при детском плоскостопии.**

Гимнастика при плоскостопии у детей часто связана с использованием мяча, как основного элемента многих коррекционных упражнений. В положении сидя ребёнок может подтягивать ножками лежащий на полу мяч к себе или катать мячик различными способами (сидя – по кругу в разные стороны, складывать несколько разбросанных на полу мячиков в мешочек при помощи ног). При поддержке родителей малыш может стать на мяч и катать его по полу ногами.

**Упражнения с ортопедическими мячами**

а) стоя прокатывание мяча поочередно каждой ногой

б) сидя на полу, мяч зажат стопами, упор руками сзади, поднятие мяча вверх не сгибая колен и рук

в) сидя на полу, голени ног лежат на мяче, упор руками сзади, поднимаясь на руках продвижение корпуса вперед – назад прокатывая туловище от пяток до «хвостика».

Отмечается хороший лечебный эффект при использовании **игр** для коррекции детского плоскостопия. В процессе игры ребёнок должен выполнять различные задания на сгибание пальцев ног и стопы, ходить на носках и внешних краях стопы.

**Игра №1  «Помоги Золушке»**

Задача: упражнять в умении брать, удерживать и переносить мелке предметы пальцами стоп

Оборудование: три блюдца, бобы, фасоль

Ход: сидя или стоя из общего блюдца перемешанных круп разобрать в отдельные по видам

**Игра №2  «Собери бусы»**

Задача: развитие глазомера, удерживание пальцами стоп крышек разного размера

Оборудование: карточки с контурами, крышки разные по размерам и цветам

Ход: сидя (стоя) правой и левой ногой поочередно выкладываем на карточку крышки нужного размера

**Игра №3  «Наряди елку»**

Задача: брать и удерживать сосновые шишки, мелкие игрушки

Оборудование: карточки с елками, сосновые шишки, мелкие игрушки

Ход: сидя разложить на пустые места предметы

И другие игры.

Выполняя все вышеперечисленные рекомендации, вы сможете приостановить развитие плоскостопия у ребёнка.