**Комплекс упражнений для профилактики и коррекции**

**плоскостопия у детей. (2 раза в день)**

**№1. «Кулачки».** Сидя на стуле, ноги в коленях согнуты, спина прямая, поставить ноги на пяточки, носочек вверх

На – 1 - пальцы ног резко сгибаем как можно больше;

На -2 –разгибаем. Повтор 3-5 раз. Можно по 2-3 подхода.

**№2. «Гусеница»** Сидя на стуле, стопы прямо на полу.

Движениями, имитирующими передвижение гусеницы, с помощью пальцев ног выполняют продвижение вперёд, затем назад. Повтор от 3-5 раз. Можно по 2-3 подхода.

**№3. «Хлопки ногами»** Сидя на стуле. Сначала показать хлопки руками, затем выполнять хлопки подошвами стоп. Повтор от 3-5 раз. Можно по 2-3 подхода.

**№4. «Потягивание»** Упражнение выполняется стоя. Подняться на носочки, потянуться вверх, спина прямая. Можно по 3-5 подходов.

**№5. «Перекаты»** Упражнение выполняется стоя. Перекатывание с пятки на носочек. Можно по 3-5 подходов. Потом можно выполнять упражнение «Перекаты» с продвижением по комнате.

**№6. «Мишки»** Упражнение выполняется стоя с продвижением по комнате. Ребёнок изображает ходьбу медведя (на внешней стороне ступни, стараясь как можно больше развернуть стопу).

**№7. «Цапли, петухи»** Упражнение выполняется стоя с продвижением по комнате. Спина прямая, ребёнок по очереди поднимает то правую, то левую ногу, под углом 90 градусов, руками изображая прямые махи крыльев цапли, петуха.

**№8. «Прыжки»** Дети имитируют прыжки зайца (на носочках на двух ногах)

**Комплекс упражнений для профилактики и коррекции**

**плоскостопия у детей**

**№1. «Кулачки».** Сидя на стуле, ноги в коленях согнуты, спина прямая, поставить ноги на пяточки, носочек вверх

На – 1 - пальцы ног резко сгибаем как можно больше;

На -2 –разгибаем. Повтор 3-5 раз. Можно по 2-3 подхода.

**№2. «Гусеница»** Сидя на стуле, стопы прямо на полу.

Движениями, имитирующими передвижение гусеницы, с помощью пальцев ног выполняют продвижение вперёд, затем назад. Повтор от 3-5 раз. Можно по 2-3 подхода.

**№3. «Хлопки ногами»** Сидя на стуле. Сначала показать хлопки руками, затем выполнять хлопки подошвами стоп. Повтор от 3-5 раз. Можно по 2-3 подхода.

**№4. «Потягивание»** Упражнение выполняется стоя. Подняться на носочки, потянуться вверх, спина прямая. Можно по 3-5 подходов.

**№5. «Перекаты»** Упражнение выполняется стоя. Перекатывание с пятки на носочек. Можно по 3-5 подходов. Потом можно выполнять упражнение «Перекаты» с продвижением по комнате.

**№6. «Мишки»** Упражнение выполняется стоя с продвижением по комнате. Ребёнок изображает ходьбу медведя (на внешней стороне ступни, стараясь как можно больше развернуть стопу).

**№7. «Цапли, петухи»** Упражнение выполняется стоя с продвижением по комнате. Спина прямая, ребёнок по очереди поднимает то правую, то левую ногу, под углом 90 градусов, руками изображая прямые махи крыльев цапли, петуха.

**№8. «Прыжки»** Дети имитируют прыжки зайца (на носочках на двух ногах)