

## **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

**1 упр. Исходное положение - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади, спина прямая.**

1. Совершать движения стопами от себя – на себя. 5-6 раз
2. Согнуть и разогнуть пальцы ног – 5раз.
3. Развести пальцы ног в стороны, свести – 5р.

**2 упр. Исходное положение - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, спина прямая.**

1. Стопы стоят на полу, поджимая пальцы, передвигать стопы вперед- 3-4раза
2. Развести пятки в стороны, свести вместе – 4-5раз.
3. Стопа опирается на массажный мячик, перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него – 4-5раз каждой ногой.
4. Мячик зажат между стопами, поднять ноги, удерживая их в таком положении 1-2сек., опустить - 2-3раза.
5. Около каждой стопы лежит по ленточке, захватить их пальцами ног, поднять ноги и удерживать в таком положении 1-2сек., затем пальцы разжать, чтобы ленточки упали, опустить ноги – 2-3раза.

**3 упр. Исходное положение - сидя на стуле.**

1. Пальцами одной ноги захватить карандаш, пальцами другой придерживать лист бумаги, находящийся на полу, и нарисовать геометрическую фигуру (затем ноги поменять).

**4 упр. Исходное положение – стоя.**

1. Ходьба на носках, руки вверх.
2. Ходьба на пятках, руки за спину.
3. Ходьба на внешней стороне стопы.