

## Комплекс упражнений при плоскостопии.

1. Зафиксировать стопу, пальчики висят (стоя на краю стула, скамейки и т.п.). Активное сгибание, разгибание только пальчиков.
2. Фиксируем голень, сначала выполнять движения одной ногой, затем другой: согнуть стопу, разогнуть, отвести, привести, показать пяточки, вращение по часовой стрелке и против.
3. Ходьба по ребристой доске, по камушкам, пуговицам и т.д.
4. Сидя на стуле катать палочку, верёвку, мяч. Медленно поднять мяч, зажав его между стопами, медленно опустить. Переложить мяч ногами справа налево и обратно. Мяч должен быть большой, средний, маленький.
5. Сидя на стуле взять пальчиками ног смятый платочек, поднять его, удержать и переложить в противоположную сторону – поочерёдно одной затем другой ногой. Так же можно захватывать другие предметы: шишки, пуговицы, шашки, бумагу и т.д.
6. Нарисовать на ватмане 3 лепестка – два по горизонтали, а третий по вертикали в середине между ними из одного центра. Поставив пяточку в центр, пальчиками здороваться с каждым лепестком.
7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
8. Вставание из и. п., сидя по-турецки, опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп.
9. Повороты туловища при фиксированных стопах.
10. Имитация работы на педалях (ногами давить пружинки).
11. Катать половинку круглого бревна, затем перевернув бревно, походить по круглой поверхности, ставить на ковёр то пальчики, то пятки.
12. Ходьба по канату прямо, затем приставным шагом, пальчиками по ковру, пятками по ковру.
13. Ходьба на пальчиках, на пятках, на наружной поверхности стопы, на внутренней поверхности стопы, с поджатыми пальцами.
14. Между пальчиками ног – мел, рисовать по линолеуму, по клеёнке.
15. Упражнения лёжа на спине:
  - велосипед;
  - согнув ноги, упираясь стопами в пол, поочерёдное и одновременное приподнимание пяток от пола;
  - согнув ноги, упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны;
  - скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы охватив её.