

## Упражнения для коррекции стопы:

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче, с опорой на стул или, балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
10. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

## Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия:

### *с газетами*

1. Ходьба по дорожке из газет:

- «пташечки» (на носочках);
- «роботы» (на пятках);
- «медвежата» (на внешней стороне стопы);
- перебаты с пятки на носок.

2. «Собери газету»

Встать на край газеты и собрать её под ступню пальцами ног.

3. «Порви газету»

Переступая с ноги на ногу, порвать газету пальцами ног.

4. «Наведем порядок»

Собрать разорванную газету пальцами ног и передвигаясь на пятках, отнести газету в корзину.

*с крышками, шашками, деталями лего-конструктора и другими мелкими предметами*

1. «Раскидаем предметы»

Сидя на стуле возле обруча (корзинки, коробки) с предметами, пальцами ног выкинуть предметы за обруч (корзинку, коробку)

2. «Построим дорожку»

Собрать предметы пальцами ног, и передвигаясь на пятках, построить из них дорожку.

3. «Походим по дорожке»

Ходьба по дорожке из предметов приставным шагом (боком).

4. «Качели»

Сидя на стуле, качать предметы ступнями ног.