

## Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия в домашних условиях.

### Положение стоя

- ходьба на носочках, на пяточках, на внутренней и внешней стороне ступни.

Маленьким детям упражнение можно подать в виде игры: походить как мишки, как пингвины, как балерины;

- ходьба по любой неровной поверхности: коврику против плоскостопия, по крупной гальке, ребристой доске, приставным шагом по гимнастической палке или шведской стенке очень полезна для борьбы с плоскостопием. Если ничего этого нет, то орехи, фасоль или теннисные шарики, насыпанные в тазик, могут стать отличным тренажером для коррекции плоскостопия у детей. Поддерживайте ребенка во время выполнения упражнения, чтобы он не упал;

- упражнение «качели» — перекаты с носка на пятку; шагаем, высоко поднимая ноги, как цапля;

- упражнение «тропинка» — идем по «дорожке в лесу»:

- переступаем через «камни» (высоко поднимая ноги),

- «проходим под низкими ветками» (в полуприседе на носочках).

В этом упражнении можно проявить фантазию, чтобы увлечь ребенка. Можно «ехать на лыжах»,

«скользить на коньках,

«идти по лужам» и многое другое.

Главное, чтобы у детей работали мышцы голеностопа;

- шагаем на месте, носочки «приклеились» к полу;

- ходьба по наклонной лестнице или доске. Это очень полезное упражнение для работы с плоскостопием.

- вращение стопы внутрь, наружу;

- перемещение мелких предметов с помощью пальцев ног. Это упражнение пользуется огромной популярностью у детей. Можно перемещать их через палочку, выкладывать фигурки, складывать в ящик.

- катаем мяч в разных направлениях и по кругу левой ногой, потом правой, поднимаем его как можно выше двумя ногами;

- катание гимнастической палки.

- упражнение «аплодисменты» ногами;

- упражнение «велосипед»;

- потянуть на себя носок, пятку.

