**УПРАЖНЕНИЯ**

**рекомендуемые детям с плоскостопием**

12 простых упражнений, которые вы можете самостоятельно выполнять дома с ребенком! Эти упражнения принесут не только пользу в укреплении мышц стопы, но и принесут эмоциональную радость при выполнении их.

 **«КАТОК»** - ребенок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

 **«РАЗБОЙНИК»** - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течении всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки расположенное на полу полотенце (или салфетку, на котором лежит какой-нибудь груз например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

 **«МАЛЯР»** - ребенок, сидя на полу с выгнутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

 **«СБОРЩИК»** - ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и другое), и складывает их в кучку. Другой ногой он повторяет тоже самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падение предметов при переноске.

 **«ХУДОЖНИК»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

 **«ГУСЕНИЦА»** - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова расправляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

 **«КОРАБЛИК»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

 **«СЕРП»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

 **«МЕЛЬНИЦА»** - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

 **«ОКНО»** - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

 **«БАРАБАНЩИК»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

 **«ХОЖДЕНИЕ НА ПЯТКАХ**» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

БУДЬТЕ, ЗДОРОВЫ

