**Упражнения, используемые для коррекции и профилактики продольного и поперечного плоскостопия.**

Упражнения в ходьбе:

- на носках

- на наружном своде

- с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь

- по гимнастической палке вдоль и поперек

- по набивным мешочкам и бугристой поверхности

Упражнения в исх. пол. стоя:

- приподнимание на носках вместе и попеременно

- перекат с пятки на носок и обратно

- полуприсед и присед на носках

- полуприсед и присед, пятки врозь, носки вместе

- присед на гимнастической палке

Упражнения в исх. пол. сидя

- тыльное сгибание ног вместе и попеременно

- поднимание пятки одной ноги и носка другой

- захват пальцами ног мелких предметов и их

перекладывание

- перебрасывание друг другу мячей ногами

Упражнения в исх. пол. лежа:

- оттягивание носков

- стопы на полу, разведение пяток в сторону и обратно

- круговые движения стопами

- скольжение стопой по голени другой ноги

Подвижные игры при плоскостопии:

" Кораблик"

Сидя, перекатывание теннисного мяча между сводами стоп, держа ноги на весу (кто дальше?)

" Гусеница"

Кто быстрее, сидя на стульях, пересечет контрольную

линию стопами, подтягивая пятку к носку.

" Сборщик"

Собрать пальцами ног носовой платок (или другие мелкие предметы) и перенести их с одного места на другое.

" Художник"

Сидя на стуле, захватить между первым и вторым пальцами ног карандаш и что- то нарисовать. Повторить упражнение правой и левой ногой.

С уважением инструктор ЛФК Круглова Т. А.