***Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей.***

***Каток***. Ребенок катает мяч (палку) вперед – назад.

Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

***Великолепный маляр***. Ребенок сидит на полу с вытянутыми ногами. Большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Упражнение проводится сначала 3-4 раза одной ногой, затем другой.

***Гусеница.*** Ребенок делает упражнение стоя: продвигая пятку к пальцам и наоборот. Ступня движется волнообразно.

***Кулак.*** Ребенок сжимает пальцы ног в «кулак» (сжимать сильно к подошве) и с силой разжимает.

***Без рук.*** Надевание и снимание носков без помощи рук.

***Подними платочек.*** Захватывание носового платка сначала одной ногой, затем другой.

***Ловкие ножки.*** Сидя на стуле, ребенок захватывает и перекладывает пальцами ног мелкие предметы (шишки, желуди, камни, пуговицы, карандаши).

***Художник.*** Ребенок сидя «рисует» в воздухе выпрямленной ногой (носки вытянуты) – сначала правой, затем левой.

***Хождение на пятках.*** Ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами ног и подошвой.

***«Курочка собирает червячков»***. Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить её как можно дальше.

**«Обезьянки читают газеты».** Пальчиками ног рвать газету на части.

**«Обезьянка- музыканты».** Поднять пальцами ног погремушку и погреметь

Зажать пальцами ног верёвочку, на которой висит колокольчик, позвонить.