**СОВЕТЫ МЕДСЕСТРЫ**

**Упражнения для детей с плоскостопием**

Продолжительность занятий около 1О минут. Перед занятием можно похо­дить на носках и попрыгать через скакалку.

* **Упражнение "каток":** поочередно ногами катать вперед-назад мяч, ска­калку или бутылку.
* **Упражнение "разбойник":** ребенок сидит на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего упражне­ния. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разло­женное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
* **Упражнение "маляр":** сидя на полу с вытянутыми ногами, ребенок прово­дит большим пальцем одной ноги по подъему другой от большого пальца к ко­лену. Повторить 3-4 раза. Поменять ноги.
* **Упражнение "сборщик":** сидя на полу с согнутыми ногами, собирать паль­цами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки), и складывать их в кучку. Поменять ноги. Можно перекладывать предметы из кучки в кучку.
* **Упражнение "художник":** сидя на полу с согнутыми ногами, рисовать на листе бумаги карандашом, зажатым пальцами ноги. Поменять ноги.
* **Упражнение "гусеница":** сидя на полу с согнутыми ногами, согнуть паль­цы ног и подтягивать пятку вперед, затем снова расправить пальцы и повторить движение. Можно одновременно обеими ногами до тех пор, пока пальцы каса­ются пола.
* **Упражнение "кораблик":** сидя на полу, согнуть ноги, чтобы подошвы при­жались друг к другу. Выпрямлять колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу.
* **Упражнение "мельница":** сидя на полу с выпрямленными коленями, опи­сывать ступнями круги в разных направлениях.
* **Упражнение "окно":** сидя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.
* **Упражнение "барабанщик":** сидя на полу с согнутыми коленями, стучать по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.
* **Упражнение "хождение на пятках":** ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.