

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием в виде «домашних заданий»

- Упражнение «**Каток**» - ребенок стопой катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, потом другой.
- Упражнение «**Разбойник**» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение его периода выполнения упражнения. Движением пальцев ног он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной ногой, потом другой.
- Упражнение «**Маляр**» - ребенок сидит на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной ногой, потом другой.
- Упражнение «**Сборщик**» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцем одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.
- Упражнение «**Художник**» - ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, потом другой.
- Упражнение «**Гусеница**» - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он притягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются 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.
- Упражнение «**Кораблик**» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и, прижимая подошвы ног, друг к другу, постепенно старается выпрямить

колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

- Упражнение «**Мельница**» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями описывает ступнями круги в двух направлениях.
- Упражнение «**Серп**» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20см). согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.
- Упражнение «**Барабанщик**» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения, колени постепенно выпрямляются.
- Упражнение «**Окно**» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошвы о пола.
- Упражнение «**Хожение на пятках**» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Продолжительность выполнения упражнений составляет 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скалку на одной и двух ногах.