**Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия**

*Виды ходьбы:*

1. **«Лисички»** – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

2. **«Кабанчики»** –тяжелая ходьба на пятках.

3. **«Мишки»** –неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).

4. **«Обезьянки» –** мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту).

*Виды упражнений:*

1. **«Курочка собирает червяков и бросает их цыплятам».** Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.

2. **«Мишка на роликовых коньках».** Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.

3. **«Обезьянки берут орешки».** Захват малого мяча ступнями ног.

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

5. **«Обезьянки-художники».** Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаге, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т. д.).

6. **«Обезьянки-музыканты».** Поднять пальцами ног погремушку и прогреметь.

Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.