**Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия**

1. Ходьба на носочках (1–2 минуты).

2. Ходьба на пятках (1–2 минуты).

3. Ходьба на наружных краях стоп (2–5 минуты).

4. Ходьба на внутренних краях стоп (2–5 минуты).

5. Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз).

6. Ходьба по палке (5–15 раз).

7. Ходьба по ребристой доске (2–5 минут).

8. Захватывание стопами предметов (кубиков, палочек, платочков, шнурков – 5–10 раз).

9. Сгибание и разгибание стоп (сидя на стуле, поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола, 10–20 раз).

10. Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.

11. Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).