**КОМПЛЕКС**

**УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Основной причиной плоскостопия является неправильно подобранная обувь. Если мышцы и связки, поддерживающие стопу, перенапрягаются и слабеют, стопа как бы опускается и расплющивается. Это и есть плоскостопие.

**Цель**: Профилактика плоскостопия.

Укрепление связочно-мышечного аппарата ног.

1. Ходьба на носках, а затем на пятках.
2. ИП – сидя на полу. Упереться руками о пол и постараться как можно выше поднять ногами мяч (зажав его между стоп).
3. ИП – то же. Положите на пол гимнастическую палку (или толстый шнур). Малыш должен пройти по ней босиком, на цыпочках.
4. ИП – сидя на стульчике. Попросите ребенка поднять пальцами ног с пола носовой платок или полоски ткани.
5. ИП – стоя. Поочередно то левой, то правой ногой ребенок должен вращать на полу мяч
6. ИП - сидя на стульчике. Попросите малыша собрать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.
7. Подскакивание на одной ноге, на цыпочках. В пальцах другой ноги нужно зажать платочек.