**Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием.**

1. Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве: дома босиком по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику; топтание в тазике, наполненном раскрывшимися еловыми шишками, - мощный фактор предупреждения плоскостопия.
2. Собирание пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесет пальцами элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т.д.
3. Из положения, сидя на полу (стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).
4. Хождение на пятках, касаясь, пола пальцами и подошвой.
5. Хождение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.
6. Хождение на внешней стороне стопы.
7. «Мельница». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях.
8. «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой стопой.
9. «Утюжки». Сидя на полу потирать стопой правой ногой стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами ног по голеням, затем – круговые движения.
10. Попеременное катание деревянных или резиновых шипованных мячей (валиков) по полу в течение трех минут.