**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

- Предварительная разминка

- Ходьба на месте

- Ходьба разными способами (на носках, на внешнем своде стопы, на пятках.) Можно делать 3-5 шагов вперед и назад

- Сидя на стуле: босиком катание пластиковой бутылки наполненной водой (емкость бутылки 1л)

а) С выпремленными коленями вперед - назад

б) Только стопами, пятки вверх - вниз,

в) произвольное катание бутылки стопами (как мяч), стоя.

- Сжать бутылку стопами, ноги приподнять от пола и в воздухе рисовать круги (вправо-влево)

- Упражнения стоя: ноги вместе, раздвигать и сдвигать стопы через пятку - носок "Гормошка"

- Стоя на одной ноге другую приподнять, вращение в голеностопном суставе вправо-влево

- Стоя на пятках, руки за спиной, сгибать и разгибать пальцы ног (кулачки)

- Стоя, руки на поясе, поочередное переминание.