**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **дозировка** |
| Лёжа на спине, руки вдоль туловища | Скольжение подошвой одной ноги по голени другой до колена | 6-8 раз каждой ногой |
| Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы прижаты подошвами друг к другу | Разведение пяток | 6-8 раз |
| Лёжа на спине, ноги согнуты с опорой на стопы, пятки врозь | Опираясь на носки, отрывать пятки от пола | 6-8 раз |
| Сидя на стуле | Сгибание и разгибание обеих стоп одновременно  Разнообразные движения пальцами ног  Собирать (подтягивать) пальчиками стоп полотенце, разложенное на полу | 20-30 сек.  30-40 сек.  8-12 раз |
| Стоя, руки на поясе | Стоять на одной ноге, другую поднять согнутую в колене «Журавль» | 2 раза по 30 сек. каждой ногой |