**Специальные упражнения применяемые, при плоскостопии.**

Дозировка упражнений зависит от возраста ребёнка.

**Упражнения в ходьбе**

1. Ходьба на ноках, на пятках.
2. Ходьба на наружных сводах стопы.
3. Ходьба с поворотом стоп: носки внутрь пятки наружу или пятки вместе, носки наружу.
4. Тоже упражнение, но на носках.
5. Ходьба на носках в полуприседе.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Ходьба по гимнастической палке, лежащей вдоль и поперёк (вдоль-«ёлочкой», влево / вправо- приставными шагами).
8. Ходьба по наклонной поверхности вверх и вниз.
9. Ходьба по песку.

**Упражнения в и. п. стоя.**

1. Ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе. Встать на носки и перекатиться, на пятки.
2. Полуприседы и присеы на носках.
3. Стопы параллельно. Перейти в положение с опорой на наружные края стоп и обратно.
4. Носки вместе, пятки врозь-выполнять полуприседы.
5. Стопы параллельно, руки на поясе. Поочерёдно поднимать пятки, не отрывая носков, ходьба на месте.
6. Стоя на середине гимнастической палки (стопы параллельно), выполнять полуприседы.
7. Стоя на гимнастической стенке, хват на уровне груди, выполнять ходьбу ноги врозь-ноги вместе и приставными шагами передвигаться вправо-влево.
8. Стоя на гимнастической стенке на носках, опускать пятки вниз и подниматься на носки.
9. Стоя на набивном мяче (у опоры), выполнять приседания и балансировку на мяче без опоры.

**Упражнения в и. п. лежа на спине**

И. п. лежа на спине.

1. Оттягивать носки обеих ног.
2. Поочерёдно опираться носками правой, левой и обеих ног с последующим опусканием на наружный край стопы.
3. Согнув ноги (стопы на полу), разводить пятки в стороны.
4. Согнуть правую ногу (стопы на полу), поочерёдно, затем одновременно поднимать пятки от опоры.
5. Согнуть правую ногу (стопа на полу), положить согнутую левую ногу на правую и выполнять круговые движения стопой вправо и влево, затем поменять положение ног.
6. Ноги согнуты, колени врозь, стопы касаются друг друга по подошве, выполнять сведение и разведение коленей.
7. Выполнять скользящее движение сводом стопы одной ноги по голени другой, обхватив её пальцами.

**Упражнение в и.п. сидя**

1. Сидя на стуле (ноги согнуты), поочерёдно поднимать пятки обеих ног.
2. И.п. тоже. Носки поднять на себя и развести в стороны, вернуться в и. п.
3. И.п. тоже. Поднимать и опускать разноимённые пятки и носки.
4. Сидя на стуле (ноги прямые, на весу), сгибать и разгибать стопы.
5. Сидя на стуле, захватывать пальцами ног предметы (платочек, карандаш , мяч и т.п.) и перекладывать их- сначала двумя ногами, затем поочерёдно.
6. Сидя на полу по-турецки выполнять круговые движения головой.
7. Сидя на полу (ноги прямые, руки в упоре сзади) и разводя колени (не подтягивая стопы), коснуться одной ногой стопы другой. Можно выполнять упражнение, сгибая и разгибая ноги, скользя внешними краями стоп по полу (стопы вместе).
8. «Подгребание» пальцами ног матерчатого коврика.
9. Перебрасывание мячей друг другу ногами.
10. Сидя на скамейке, одной ногой придерживать лист бумаги другой рисовать. Карандаш зажать пальцами ног.