**Упражнения на укрепление мышц стопы и голени и формирование свода стопы.**

Эти упражнения могут применяться на занятиях по физической культуре, а также на утренней зарядке, гимнастике после дневного сна, в качестве домашних заданий. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей.

**1.»Танцующий верблюд»**

И.п.- стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочерёдным подниманием пяток.

**2. «Забавный медвежонок»**

И. п. – стоя на внешней стороне стопы, руки на поясе. Ходьба на месте на внешней стороне стопы. То же с продвижением вперед – назад, вправо \_ влево. То же, крутясь на месте вправо и влево.

**3. «Смеющийся сурок»**

И. п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти пальцами вниз. 1 – 2 –полуприсед на носках, улыбнуться; 3 – 4 –и. п.

**4. «Обезьянки – непоседы»**

И. п. – сидя по – турецки , руки произвольно. 1 – 2 – встать; 3 – 4 – стойка: ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы; 5 – 6 – сесть; 7 – 8 – и. п.

**5. «Резвые зайчата»**

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – 16 – подскоки на носках.

**Лечение плоскостопия.**

Массаж стоп и голени два раза в день по 15 минут.

Поглаживание, растирание, поглаживание, разминание, поглаживание.

Тепловые ванночки для ног.

**ЛФК в положении сидя**.

1. Сгибание пальцев.
2. Приведение стоп во внутрь.
3. Захватывание и поднимание стопами мяча.
4. Подтягивание пальцами тонкого коврика.
5. Поднимание пальцами с пола различных мелких предметов ( карандашей, пуговиц, шариков, кубиков) и перекладывание их на другое место.

**ЛФК в положении стоя.**

* Поднимание на носки с переходом на наружный край стопы и возвращение в исходное положение.
* Приседание на большом мяче с поддержкой за спинку стула.
* Перекатывание на круглой палке диаметром 2 – 3 см, стоя на ней поперёк.
* Приседание на круглой палке.
* Ходьба по наклонной поверхности с опорой на внутренний край стопы.