**Упражнение для профилактики плоскостопия.**

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней поверхностях стопы.

2. Ходьба по гимнастической палке (канату, веревке), охватывая предмет стопами и пальцами ног.

3. Выхватывание руками малого мяча, зажатого между стопами, в момент прыжка.

4. Захватывание и перекладывание пальцами ног мелких предметов (скакалок, мячей для настольного тенниса, ластика и т.п.).

5. Сидя перетягивание пальцами ног скакалки (шнура) влево и вправо.

6. Прыжки на носках (пятки касаются один другой) с выпрямлением коленей.

7. Захватывание пальцами ног конца гимнастической палки (ручки скакалки). Захватите конец палки пальцами правой ноги, поднимите ее, возьмите в руки. Затем захватите палку пальцами левой ноги и опустите на пол. То же в обратном порядке.

8. Сидя сгибание, разгибание, вращение ступней вправо и влево с усилием.

