**УПРАЖНЕНИЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ.**

**1.**Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5 – 8 секунд и снова опуститься на стопу.

**2.**Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

**3.** «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

**4.**Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.

**5.**Походить 1 – 2 минуты на носочках, потом 30 – 60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне ступни.

**6.**Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.

**7.**Не отрывая стоп от пола выполнить 5 – 10 приседаний.

**8.**Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.

**9.**Захватить пальцами одной стопы карандаш походить так 30 – 40 секунд.