**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.**

**РАЗБОЙНИК.**

Ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течении всего периода выполнения упражнений. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки расположенное на полу полотенце (или салфетку, на которой лежит какой – нибудь груз). Упражнения выполняется сперва одной, затем второй ногой.

**МАЛЯР.**

Ребенок, сидя на полу с выгнутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3 – 4 раза. Упражнение выполняется сперва одной, затем другой ногой.

**СБОРЩИК.**

Ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и другое), и складывают их в кучку. Другой ногой он повторяет тоже самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падение предметов при переносе.