**Комплекс упражнений для коррекции плоскостопия**

1. Ходьба на носках, руки соединены на затылке, локти развернуть в стороны. 30 сек.
2. И.п.: сидя на стуле и держась руками за сиденье у спинки стула. Выпрямить ноги, носки вытянуть - «ножницы». По 10 раз каждой ногой, или одновременно двумя – 10 раз
3. И.п.: то же. Вращение стопами. По 10 раз по часовой стрелке и против.
4. И. п.: ноги врозь руки на поясе. Присесть на носках, руки выпрямить вперед, вдох, вернуться в и.п., выдох. Повторить 6 раз.
5. И.п.: ноги врозь. Руки через стороны поднять вверх, потянуться поднимаясь на носки, посмотреть на кисти рук, вдох. Вернуться в и.п., выдох. Повторить 8 раз.
6. Ходьба с высоким подниманием бедер. 20 сек. Ходьба на носках 20 сек.
7. И.п.: лежа на коврике на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх, опираясь руками о пол у бедер. «Велосипед» с вытянутыми носками ног. Дыхание произвольное. По 15 движений каждой ногой.
8. И.п.: то же. Ноги на ширине плеч. Вращение стопами. Дыхание произвольное. По 10 движений по часовой стрелке и против.
9. Хождение попеременно на носках и пятках. По 1 минуте.