**Упражнения при плоскостопии у взрослых и детей**

Предлагаемый список упражнений максимально адаптирован для занятий на дому.

1. **Упражнение «Каток».** Сидя на стуле, спину держим прямо. По полу катаем стопой небольшой мячик для тенниса или яблоко. Достаточно выполнять упражнение по 1 минуте каждой ногой. Старайтесь, чтобы мячик катался не только серединой стопы, но и с участием носка, пятки.



1. **Упражнение «Кораблик».** Сводим стопы подошва к подошве, формируя из них образную лодочку. Держим в максимальном сведении стопы 10 секунд (детям достаточно 4 – 5 секунд), расслабляем ноги и ставим их на пол. Повторять 4 раза.

**3. Упражнение «Разбойник».** Больше подойдет для деток. Стопу ставим на вафельное полотенце, расстеленное по полу вдоль. На дальнем от ног конце кладем любой предмет средних размеров (игрушка, мяч, небольшая бутылочка). Нужно, перебирая и сминая полотенце стопой, постепенно притянуть предмет на полотенце к себе. Упражнение отлично разминает всю стопу, постоянные занятия максимально направлены на укрепление мышц, формирующих свод на подошвах. Достаточно повторить по 2 подхода с каждой ногой.

1. **Упражнение «Серп».** Упираемся пяткой в пол, носком водим по полу влево и вправо, имитируя движения при жатве. Постарайтесь двигать носком стопы с наибольшей амплитудой. По 30 секунд на каждую ногу – достаточное время.
2. **Упражнение «Мельница».** Сидя на полу, ноги вытянув вперед, носочки смотрят вверх. Вращаем носками стоп по кругу, имитируя движения лопастей в мельнице. Меняем направление вращения. Достаточно 1−1,5 минут на выполнение.
3. **Упражнение «Маляр».** Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Подошвой правой ноги ведем по левой стопе, плавно поднимаясь по голени, до колена. Потом плавно ведем вниз. На протяжении выполнения стопа плотно прижимается к поверхности противоположной ноги. Повторите по 2 раза с каждой стопой.
4. **Упражнение «Окно».** Сидя на стуле, стопы стоят на полу, прижаты друг к другу. Разводим стопы, отрывая внутренние их части от пола, как будто открываются оконные ставни. Повторить 10 раз.



1. **Упражнение «Художник»**. Зажмите между 1 и 2 пальцами ноги карандаш или палочку и «порисуйте» на полу. Можно использовать большой лист бумаги и предложить ребенку что-то нарисовать. Обязательно повторите упражнение с обеими стопами.
2. **Упражнение «Сборщик».** Соберите некрупные предметы, разбросанные по полу, в коробку, используя только ноги.



1. **Упражнение «Барабанщик».** В позе сидя на стуле, носочки вытянуты вперед, энергично касайтесь пола стопами поочередно, имитируя барабанные палочки. Выполняется в течение полуминуты.
2. **Упражнение «Гусеница».** Сидя на стуле стопами перебирайте по полу, имитируя движения гусеницы, а именно: максимальное сгибание подошвы в дугу, затем разгибание. Стопа должна плавно продвигаться вперед. Повторите «гусеницу» с противоположной ногой. По 2 – 3 повтора достаточно.
3. **Хождение на пятках в течение 1 минуты.**

Для занятий с детками выбирайте по 5 – 6 разных видов на одно занятие. Так поддержите интерес ребенка, тем самым занятия ему не наскучат, и вы вместе добьетесь максимума в лечении плоскостопия.

**Спасибо за внимание!**