**Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия**

Существует множество специальных упражнений, предназначенных для профилактики плоскостопия. Все они направлены на укрепление мышц и связок, расположенных на стопах. Ведь плоскостопие возникает оттого, что мышцы стопы становятся недостаточно сильными для того, чтобы поддерживать её в приподнятом положении.

Существует комплекс простых, но чрезвычайно полезных упражнений, которые помогут избежать плоскостопия, если их регулярно выполнять.

Комплекс начинается с положения, сидя на стуле. В этом положении выполняются следующие элементы:

- сгибание и разгибание пальцев ног;

- поочерёдное отрывание от пола пяток и носков;

- круговые движения стопами;

- натягивание носков в направление к себе и от себя;

- максимально возможное разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола;

Следующие упражнения выполняются в положении стоя:

- поднимание тела на носках вверх;

- стойка на рёбрах внешней стороны стопы;

- приседание без отрыва пяток от поверхности пола;

- захват мелких предметов ступнями и их перекладывание;

В комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у дошкольников можно добавить творчества — зажать в стопе карандаш и рисовать на листе бумаги, расположенном на полу.

Все эти упражнения необходимо выполнять каждый день.