Зарядка для стоп. Пассивная поддержка, создаваемая стелькой, может обеспечить вполне комфортное ощущение при ходьбе, но, как правило, совершенно не создает условия для активной тренировки мышц. Для восполнения и поддержания в тонусе мышц настоятельно рекомендуем ежедневно выполнять лечебную физкультуру для лечения и профилактики плоскостопия

**1. Ходьба**

а) на носках, руки вверх;

б) на пятках, руки на пояс;

в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе;

г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп.

*Все упражнения выполнять по 20-30 секунд*

**2. Стоя на палке (обруче)**

а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны 6-8 раз

б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки 3-4 раз.

**3. Стоя**

а) на наружном своде стоп - поворот туловище влево - вправо 6-8 раз

б) поднимание на носках с упором на наружном свод стопы 10-12 раз

**4. "Лодочка"** - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут4-6 раз сколько продержит

**5. "Угол"** - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр. до 3 -5 минут, 4-6 раз сколько продержит

**6. Сидя**

а) сгибание - разгибание пальцев стоп 15-20 раз

б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола 15-20 раз

в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя ( медленно , колени прямые ) 10-12 раз

г) соединить стопы (подошвы). Колени прямые 10-12 раз

д) круговые движения стопами внутрь, к наружи 10-12 раз

е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша 10-12 раз

ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые 6-8 раз

з) подбросить и поймать мяч стопами 6-8 раз

и) катание мяча стопой от носка к пятке, обхватывая стопой мяч 10-15 раз.