**Вправи при плоскостопості:**

1. Виконувати згинання-розгинання стоп в положенні сидячи. Виконується по черзі, по 5-10 разів кожною стопою.  
2. Крутити стопами в різних напрямках по кілька разів. Виконується в положенні сидячи.

3. Виконувати вправу "Гойдалки" - піднятися на носочки - опуститися на п'яти, і так до 10 разів.

4. Ходьба на носочках.

5. Ходьба на п'ята.  
6. Встати на пальчики і зробити кілька напівприсідання.

7. Піднімати пальчиками ніг різні дрібні предмети : олівці, ручки різної товщини, маленькі кульки , дрібні іграшки.

8. Спробувати захопити олівець пальцями ніг і намалювати що-небудь їм на аркуші паперу.  
9. По кілька разів розсунути і зрушити пальці на ногах.

10. Ходьба спочатку на зовнішній , потім на внутрішній стороні стопи.  
  
Виконувати всі ці вправи відразу не варто, достатньо для початку п'яти - шести завдань , з часом кількість можна збільшувати.

### Вправи для правильної постави у дітей :

Існує певний базовий комплекс вправ для постави. Його можна виконувати дітям і дорослим, як з її порушенням, так і без.

Ходьба на місці. Вправа говорить сама за себе. Головне, на протязі 10-15 хв зуміти втримати поставу рівною.

Присідання. Витягнувши руки перед собою потрібно зробити 10 присідань тримаючи спину рівно.

Вправа на розслаблення і напруження м’язів. Стоячи рівно потрібно постаратися по черзі розслабити всі м’язи тіла, а, потім, напружити їх. Зробити це потрібно не згинаючи спини.

Гімнастика для постави для дітей передбачає вправи лежачи і сидячи.

***Ось найпоширеніші з них:***

* Сидячи на підлозі або на стільці, потрібно постаратися максимально наблизити лопатки один до одного. Потім розслабитися. Вправу повторити 10 разів.
* Треба взяти маленькі гантелі витягнути руки перед собою і утримувати їх у такому положенні 5 с. При цьому необхідно намагатися тримати поставу правильно. Вправа виконується сидячи. Замість гантелей можна використовувати пляшки з водою.
* Лежачи на животі необхідно піднімати по черзі спочатку одну ногу, потім іншу. Кожну ногу протримати в підвішеному стані 5 сек. Зробити 10 підходів.
* Лежачи на спині в позі солдатика (руки з боків, ноги прямо) спробувати підняти голову наскільки це можливо. При цьому всі інші частини тіла повинні бути притиснуті до підлоги. Повторити вправу кілька разів.

**Комплекс вправ при геміпарезі.**

I. Розминка.

1.Ходьба на п'ятках, руки на поясі.

2.Ходьба на носках, руки вгору прямі.

3.Ходьба в напівприсід, руки на поясі.

4.Ходьба «качечкою».

5.Ходьба навкарачки.

6.Ходьба «павучком».

7.Ходьба «столиком».

II. Основна частина.

1. І. п. сидячи на підлозі, руки позаду в упорі. Згинання і розгинання стопи (вперед, назад).

2. В. п - те ж. Підняти таз, спираючись на руки, голову відвести назад, ноги прямі. Утримувати позу 3-5 секунд.

3. «Велосипед».

4. І. п. лежачи на животі. «Човник».

5. В. п. те ж «Корзиночка».

6. В. п. те ж, руки ззаду в «замку» на попереку долонями вниз. Підняти голову і плечі, і по черзі кожну ногу. Утримувати положення 3-5 секунд.

7. В. п. те ж. Руки вперед грудьми. Піднявши верхню частину тулуба, зробити 3-і плавальних руху (у стилі брас).

8. Стоячи навкарачки підняти різнойменні руку і ногу. Утримувати положення 3 - 5 секунд.

9. Сидячи по-турецьки. Руки в «замок», підняти вгору утримувати позу 5.

10. «Зупинитися», погойдатися назад.

11. Присідання біля гімнастичної стінки (біля верстата) на хворій нозі.

12. Стрибки на хворій нозі.

III. Заключна частина.

1. «Куточок» на шведській стінці.

2. Повзання по-пластунськи.

3. Катання на м'ячі.

4. Повзання в «лабіринт», по ослоні, висіти на перекладині.