Основной задачей реабилитации является коррекция положения стопы и закрепления его путем укрепления мышц стопы и голени. Поэтому для профилактики плоскостопия применяются специальные упражнения на укрепление стопы и голени, и подошвенных мышц.

***Важно соблюдать следующие методические рекомендации:***

• исключаются ходьба с развернутыми стопами, на внутреннем крае стопы;

• специальные упражнения следует чередовать с общеразвивающими упражнениями для всех мышечных групп (так как плоскостопие часто развивается у детей физически ослабленных);

• специальные упражнения следует чередовать с упражнениями на воспитание правильной осанки (плоскостопие часто сопутствует нарушениям осанки);

• специальные упражнения должны чередоваться с упражнениями на расслабление.

***Примерный комплекс упражнений в воде при плоскостопии***

1. И. п. – стоя в воде, носки поставить на возвышенность (приступ).

 Подняться на носки и опуститься.

2. И. п – сидя в воде, выполнять велосипед.

3. И. п. – стоя в воде, приседания на носках, можно придерживаться.

4. И. п. – стоя в воде, выполнять движения стопой и пальцами стопы

 (сгибание, разгибание, разворот носка, вращения).

5. И. п. – стоя в воде, выполнять захват пальцами ног мелких игрушек со

 дна, перекатывать мяч или палку по дну.

6. И. п. – стоя в воде, выполнять упражнение «гусеница»: сгибая

 пальцы стопы, тем самым подтягивая ногу вперед передвигаться.

7. Стоя на глубине. Выпрыгивания из воды (на сколько это возможно).

8. Ходьба на месте: на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с

 параллельной постановкой стоп.

 После выполнения этих упражнений ребенку необходимо дать

 отдохнуть, а затем дать поиграть в любимые для него игры в воде.