***Рекомендации инструктора по физической культуре***

***Упражнения для стоп при плоскостопии.***

Многие люди страдают от плоскостопия, но далеко не все задумываются о профилактике или лечении данного заболевания.

Как же все-таки лечить плоскостопие?

Как известно, любую болезнь лучше предупреждать заблаговременно, чем лечить.

При плоскостопии и для профилактики этой болезни нужен комплекс мер и ортопедическая обувь пусть важная, но только одна из мер.

Предлагаем Вам полезный комплекс упражнений для стоп ваших ног. Регулярное выполнение следующих упражнений поможет вам предупредить плоскостопие…

Упражнения выполняются босиком и желательно ежедневно.

Итак, ниже приведен комплекс упражнений для ног, который поможет в борьбе с плоскостопием, вальгусной, варусной постановкой и другими деформациями.

***1-е упражнение при плоскостопии*** – это вращение стопами. Необходимо принять удобное положение на стуле, поставить пятки на пол на ширине плеч. Вращения выполняются стопами в обе стороны, поочередно. Аналогично, выполняйте упражнение стоя.

Рекомендуем делать 10 повторений.

***2-е упражнение – в положении стоп на ребрах***. Его можно выполнять сидя на стуле или, стоя на полу, чередуя положения. Весь смысл упражнения - ставить стопы то на внутреннюю сторону подошвы, то на внешнюю. Выполнять до 10 раз.

***3-е упражнение при плоскостопии*** – это разворачивание стоп. Его можно выполнять сначала стоя, опираясь руками за спинку, а потом сидя. Если Вам сложно выполнять такое упражнение для ног, то можно немного присесть. Выставьте ноги на ширине плеч. Затем, разворачивайте стопы - сначала соединяйте пятки, затем носки. Выполняйте не менее 10 раз.

***4-е упражнение*** – поочередный подъем на пятки и на носки. Для этого поставьте ноги на ширину плеч, а стопы расположите параллельно друг другу. Затем, не спеша выполняйте подъемы на пятках, потом на носках. Каждый подъем выполнять по 10 раз. Аналогичным образом, выполняйте данной упражнение для стоп стоя на одной ноге. Чередуйте ноги, выполняя по 10 повторений на каждой.

***5-е упражнение при плоскостопии*** – это подъем на наружный свод стопы. Выполняйте его сидя на стуле,при этом ноги поставьте на внешнюю сторону подошвы. Именно в таком положении стоп вставайте на ноги. Упражнение повторяйте по 10 раз, но уже с положения «сидя» на полу.

***6-е упражнение – ходьба на месте***. Данное упражнение нужно выполнять в быстром темпе. Носки нельзя отрывать от пола, а стопы должны смотреть немного внутрь, при этом ноги сгибаются в коленях. Бедра при выполнении раскачивайте как можно больше в стороны - влево и вправо. При этом необходимо держать ровное дыхание и стараться не шевелить плечами. Выполняйте 20-40 секунд.

***7-е упражнение для ног при плоскостопии*** – это низкие выпады. Для этого станьте прямо. Сделайте уверенный выпад ногой вперед. После этого нужно поменять опорную ногу, развернувшись на 180° градусов. Обязательно держите спину прямой. Данное упражнение выполняется 10 раз.

Упражнения с палкой

Хороших результатов можно добиться при лечении плоскостопия и других деформаций, выполняя упражнения с палкой.

Для этого Вам понадобится круглая палка диаметром приблизительно 3см и длиной 1,2-1,5 метра:

***Первое упражнение*** – ходьба поперек палки. Для этого необходимо расположить её в середине стопы, поперек. Суть данного упражнения заключается именно в переступании по палке боковыми шагами, от одного края к другому. Это упражнение помогает лечить поперечное плоскостопие;

***Второе упражнение*** – это ходьба вдоль палки. Для этого необходимо выполнять шаги по палке, расположив её вдоль стопы. Сначала начинаете идти вперед носками, обратно - задом наперед. Данное упражнение помогает излечить продольное плоскостопие;

***Третье упражнение*** – это катание палки ногами. Для этого нужно катать палку по полу, сначала каждой ногой по отдельности, приняв упор сидя на стуле или на полу. После этого катаем палку двумя ногами одновременно. Выполнять это упражнение нужно на протяжении 5—10 минут ежедневно.

***Для детей важно все упражнения предоставлять в игровой форме. В этом Вам поможет Ваша фантазия и хорошее настроение!***

***И ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ!***