**Упражнения для профилактики плоскостопия во время работы за компьютером.**

Помощь предупредить плоскостопие у школьников могут регулярные занятия коньками, лыжами. Тем же, у кого нет возможности для таких тренировок, рекомендуем специальные упражнения.

Систематические занятия специальными корригирующими физическими упражнениями способствует развитию и укреплению мышц, связок и суставов, участвующих в нормальной работе сводов стопы.

Я рекомендую следующие физические упражнения (выполнять их следует босиком):

1. Сидя на стуле, упереться ступнями в пол, ступни параллельно друг другу на ширине плеч. Пальцами ног, захватить какой – нибудь предмет (кусочек ткани, носовой платок, спичечный коробок и т.д.) и, не отрывая пяток от пола, передвигать этот предмет справа налево, пока обе стопы не повернуться пальцами внутрь.
2. Сидя на стуле, поднимать с пола пальцами ноги мячик (для настольного тенниса или меньше).
3. Сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты. Разводить колени в стороны, поднимая пятки от пола и поворачивая подошвы внутрь, сжать ступни.
4. Сидя на стуле (без тапочек),. Захватить пальцами ног скомканную бумажку и переложить её влево, затем вправо.
5. Сидя на стуле, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширину ладони. Носки и пальцы ног взять “на себя” и повернуть наружу.

В первые занятия достаточно включить только 2-3 специальных упражнения для различных групп мышц. В дальнейшем можно увеличивать их число до пяти. Каждое упражнение следует повторять вначале 4-6 раз, затем число повторений постепенно увеличивается до 10.

Выполняем вместе, дома, утреннюю гимнастику.

(Комплекс упражнений)

#### Упражнение 1

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с размахиванием рук.

**Примечание:** выполнять упражнение 30—50 с.

**Упражнение 2**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

**Примечание**: выполнять упражнение 30—50 с.

**Упражнение 3**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, кисти рук на плечах (рис. 3).

1. Круговые вращения локтями вперед и назад с одновременным сведением лопаток по 10—15 раз.

2. Пауза 10-20 с.

3. Опустить руки и встряхнуть их.

**Примечание:** выполнять вращения с постепенным увеличением амплитуды движений.

**Упражнение 4**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На вдохе потянуться, одновременно развести руки в стороны и прогнуть спину в грудном отделе позвоночника.

2. На выдохе принять исходное положение.

**Примечание:** повторить упражнение 3—5 раз.

**Упражнение 5**

Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

1. Прогнуть спину, поднимая руки вверх.

2. Наклониться вперед, не сгибая ног, и дотянуться до пола.

Примечание: повторить упражнение 10—15 раз.

**Упражнение 6**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Сделать «ласточку».

2. Присесть, подтянуть подбородок к груди и обхватить руками плечи.

**Примечание**: повторить упражнение 6—10 раз.

**Упражнение 7**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. Резко поднять вверх одну руку и посмотреть на нее. Принять исходное положение. Резко поднять вверх другую руку и посмотреть на нее. Повторить все 10—15 раз.

2. Выполнить то же самое с закрытыми глазами 10—15 раз.

3. Наклонить голову вперед, потом запрокинуть назад — 6—10 раз.

4. Вращение головой влево и вправо в умеренном темпе по 6—10 раз.

**Примечание**: движения головой выполнять без рывков, в умеренном темпе.

**Упражнение 8**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Наклониться вправо, при этом правая рука скользит вдоль туловища вниз, а левая — вверх.

2. Принять исходное положение.

3. Выполнить все в другую сторону.

**Примечание**: повторить упражнение 10—20 раз.

**Упражнение 9**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Прыжки на одной ноге, при этом руки и другая нога расслаблены. Выполнять 30 с -1 мин.

2. Несколько раз глубоко вдохнуть, походить в медленном темпе.

3. Повторить прыжки на другой ноге.

4. Несколько раз глубоко вдохнуть, походить в медленном темпе.

**Примечание:** однократного выполнения упражнения достаточно.

**Упражнение 10**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Приседание на двух ногах.

2. Приседания на правой и на левой ногах поочередно.

**Примечание:** повторить упражнение 10 раз.

**Упражнение 11**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

1. Имитировать движения рук при беге.

2. Бег на месте с опорой руками о стену с нарастанием темпа, в умеренном темпе, в быстром темпе и с замедлением по 5—6 с, затем вновь быстро — 3—5 с.

**Примечание:** повторить упражнение 2 раза.

**Упражнение 12**

Исходное положение: горизонтально с опорой на параллельно поставленные ладони вытянутых рук и пальцы стоп.

1. Согнуть руки под прямым углом и одновременно поднять правую ногу.

2. Принять исходное положение.

3. Согнуть руки под прямым углом и одновременно поднять левую ногу.

4. Принять исходное положение.

**Примечание**: повторить упражнение 8—12 раз.

**Упражнение 13**

Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища.

1. Поднимать и опускать поочередно ноги вверх под прямым углом 10—15 раз.

2. Поднять две ноги вверх и изобразить езду на велосипеде в течение 20—30 с (рис. 4).

Примечание: после выполнения упражнения полежать 10—15 с в спокойном состоянии.

**Упражнение 14**

Исходное положение: сидя на стуле, руки на поясе, стопы зафиксировать под диваном или скамейкой.

1. На выдохе наклониться вперед.

2. На вдохе откинуться назад.

**Примечание:** повторить упражнение 10—20 раз.

**Упражнение 15**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, держась одной рукой за перекладину, край стола или подоконника.

1. Пружинисто наклонить туловище вперед 10-12 раз.

2. Принять исходное положение, расправить плечи и постоять 5—10 с.

**Примечание**: выполнить упражнение 1—2 раза.