|  |
| --- |
| **Профилактика плоскостопия у детей, простые упражнения** |

|  |
| --- |
| профлактика плоскостопия у детейКогда стопа ребенка формируется, то лучше сразу придать ей правильное положение. Профилактика плоскостопия у детей много времени не занимает, заниматься этим полезным делом можно ежедневно. Ниже приведены простые упражнения, которые необременительны для ребенка и очень эффективны в качестве профилактики детского плоскостопия.  **Упражнение «в гору».**  Доску шириной 25-30 сантиметров и длиной полтора метра надо одним концом положить на низенький табурет (не выше 30см). Для профилактики плоскостопия ребенку следует не спеша походить на носочках по доске вверх-вниз, руки при этом должны быть опущены. Поначалу это упражнение следует выполнять до 5 раз, постепенно количество повторений рекомендуется увеличить до 15. Разумеется, при выполнении упражнения следует придерживать доску и следить, чтобы ребенок не упал.  **Упражнение профилактики плоскостопия у детей «футболист».**  При выполнении этого упражнения ребенок должен просто попеременно каждой стопой по 2-5 минут катать по полу небольшой резиновый мяч.  **Упражнение «канатоходец».**  В этом упражнении понадобится гимнастическая палка. Палку следует положить на пол и попросить ребенка до 15 раз пройти по ней туда-обратно. Ступни его ног при этом должны быть отведены наружу, а руки подняты в стороны.  **Упражнение для профилактики плоскостопия у детей под названием «вприсядку».**  Гимнастическую палку надо положить возле стула. Для выполнения упражнения ребенку следует встать на палку и, держась за спинку стула, не спеша приседать, опираясь при этом то на одну, то на другую ногу. Приседания надо выполнять 5-10 раз.  **Упражнение «балерина».**  При выполнении этого упражнения ребенок просто не спеша 1-5 минут ходит на носочках и прямых ногах по кругу. Руки его при этом должны быть на поясе, а спину необходимо держать прямо.  **Упражнение для профилактики детского плоскостопия «мишка косолапый».**  Ребенок снова ходит по кругу от 3 до 5 минут, но уже опираясь на наружные стороны стопы. Руки ребенку при этом следует держать на поясе.  Для того чтобы ребенку было интересно, рекомендуется выполнять эти простые упражнения для профилактики плоскостопия у детей вместе с ним. |