***Рекомендации инструктора по физической культуре***

***Прощаемся с плоскостопием!***

Плоскостопие - наследственное заболевание, в основе которого лежит слабость связочного аппарата.

При плоскостопии нет температуры, а в начальной стадии вообще ничего не болит.

Стоит ли волноваться?

Ответ однозначен - стоит!

Необходимо уже с младенчества следить за состоянием стоп.

И вот почему: человеческая ступня - уникальна.

Она пружинит!

Ни одно, даже самое высоко прыгающее и быстро бегающее животное, типа кенгуру или ягуара, не может похвастаться этой удивительной способностью. Спрашивается, для чего нам "пружинить"?

Чтобы организм не испытывал перегрузок и стрессов при хождении или беге. И соответственно не изнашивался, не болел.

Здоровая стопа обеспечивает нам комфортные условия жизни и долголетие.

Многие люди с детства имеют предрасположенность к плоскостопию.

У таких людей связки не обеспечивают поддержание сводов стопы, и последние под весом тела постепенно уплощаются.

Плоскостопие куда проще предотвратить (или контролировать его развитие), чем излечить полностью.

***Нижеследующие рекомендации при систематическом выполнении позволят эффективно решить проблему с плоскостопием.***

Дыхание во всех упражнениях естественное.

**1.** Исходное положение сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом, под пятками брусок или стопка книг высотой 15—20 см.

Поднять носки стоп и опустить. Повторить 10—20 раз, темп средний.

Наличие бруска под пятками позволит с большей амплитудой выполнять движение, что полезно для суставов, мышц и связок стопы.

**2.** Исходное положение то же, но брусок под носками.

Поднять пятки и опустить. Повторить 10— 20 раз.

**3.** Исходное положение то же, ноги соединены, брусок под пятками.

Развести носки в стороны и свести, не отрывая стоп от пола.

Выполняя движение в стороны — опускаете носки вниз, а сводя — поднимаете вверх. Так 10—15 раз.

Затем, выполняя движение в стороны, — поднимаете носки вверх, а сводя — опускаете вниз.

Повторить 10—15 раз, темп средний.

Это позволит вам выполнять круговые движения носками сначала вниз, а потом вверх, что лучше воздействует на стопу.

**4.** Исходное положение то же, но брусок под носками.

Развести пятки и свести, не отрывая ног от пола такими же круговыми движениями. Повторить 10—15 раз, сначала опуская пятки и разводя их в стороны, а при сведении поднимать вверх.

Затем столько же раз выполнить наоборот — поднимая пятки при разведении и опуская при сведении.

Это позволит вам выполнять круговые движения пятками сначала вниз, а потом вверх, что лучше воздействует на стопу.

**5.** Исходное положение то же, но под стопами гимнастическая или любая другая палка диаметром 5—8 см. Прокатывать палку стопами от носков до пяток и обратно. Прокатывая, стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвой. Продолжать в течение одной минуты, темп средний.

**6.** Исходное положение то же, стопы соединены, под сводом стоп палка. Развести стопы и свести, стараясь не отрывать свода стоп от палки. Повторить 10—20 раз, темп средний.

**7.** Исходное положение то же, под стопами резиновый мяч.

Прокатить мяч от носков до пяток и обратно. Прокатывая мяч, стараться, чтобы стопы плотно прижимались к мячу.

Продолжать в течение одной минуты. Темп средний.

**8.** Исходное положение то же, стопы на полу.

Подогнуть пальцы и за счет этого передвинуть стопу вперед, не отрывая ее от пола («гусеница»). На 6— 8 счетов двигаться вперед и, так же подгибая пальцы, на тот же счет возвратить стопы в исходное положение. Повторить 10—20 раз, темп средний.

**9.** Исходное положение то же, сидя на месте и подогнув пальцы ног. Ходьба — 20—30 с, затем ходьба на наружном крае стоп — 20—30 с. Потом, разогнув пальцы, ходьба на пятках (15 с), на носках (15 с) и на полной стопе (30 с). Темп медленный.

После окончания этих упражнений можно приступать к самомассажу стоп.

***И пусть ваши ножки будут здоровыми и красивыми!***