***Рекомендации инструктора по физической культуре***

***ПЛОСКОСТОПИЕ - БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ***.

Гладкие полы, асфальтированные дороги, сидячий образ жизни, лишний вес – все это не идет на пользу ногам.

В развитых странах страдают плоскостопием чаще, чем в слаборазвитых.

В Европе и Северной Америке эта проблема есть у 70% людей, в Индии – всего у 4%.

Исследования показывают, что чем позже человек начинает носить обувь, тем меньше у него шансов получить плоскостопие.

Для тех, кто впервые обулся в 16 лет, он составляет меньше 2%.

Кстати, ни на одном отпечатке ног древнего человека нет признаков плоскостопия.

Вылечить полностью плоскостопие нельзя, но можно и нужно не допускать ухудшения.

Особенно это важно до 18-19 лет, пока скелет, связки, мышцы растут.

• Если у ребенка выявили плоскостопие, надо каждый год показывать его ортопеду.

• Во все ботинки вставьте супинаторы, размер которых определит врач.

• Хотя бы раз в год, а лучше – в полгода проходите курс консервативного лечения: электростимуляция мышц, ультразвуковая терапия, подводный вихревой массаж…

• Научитесь делать расслабляющий массаж икр.

Он не укрепляет мышцы, но снимает боль.

**1.** Обхватывающим движением поглаживаем ногу ребенка от пятки до тазобедренного сустава.

**2.** Теперь гладим более сильно, как бы выжимаем мышцы.

**3.** Обхватив ногу, то сжимаем мышцы, то отпускаем, при этом продвигаясь снизу вверх.

*Каждым приемом надо пройтись 3-4 раза по всей ноге; бедро можно обхватывать двумя руками.*

• Но самое главное – каждый день делать упражнения, укрепляющие мышцы и связки стопы.

**1.** Внешним краем стопы подгребать предметы с пола к себе.

**2.** То же, но оттянув широкой резинкой-эспандером ногу в сторону, преодолевая сопротивление резинки.

**3.** Постелить у ног платок и пальцами босых ног, не отрывая пяток от пола, подгребать его к себе.

**4.** Полезно ходить на наружной стороне стоп, катать босыми ногами теннисный мячик или гимнастическую палку.

• Летом надо чаще ходить босиком, подбирать пальцами ног шишки, палочки, камушки, в городе каждый день топтаться на массажном коврике.

В качестве профилактических мероприятий очень полезна ходьба детей босиком по мягкому грунту (рыхлой почве, песку), по неровной (гальке, гравию) поверхности.

Стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование свода, укрепляются мышцы стопы.

Ежедневно вместе с детьми делайте следующие упражнения:

1. Ходьба на носочках, ходьба на пятках.

2. Ходьба с поджатыми пальцами и ходьба с приподнятыми пальцами.

3. Ходьба на внешнем своде стопы.

4. Сидя на краешке стула, не наклоняясь вперед, поочередно продвигайте ноги под стул до полного подъема пятки.

5. Передней частью стопы опереться на брус или толстую книгу. Подняться на носочках, сделать паузу 3-4 секунды, опустить пятки ниже уровня бруска, сделать паузу 3-4 секунды.

6. Продвигайте стопы вперед с помощью пальцев, так же и в обратном направлении.

7. Перекладывайте мелкие предметы с места на место, захватывая их пальцами ног.

8. Катайте маленький мяч вдоль сводов стопы (хорошо подходит мяч для русского хоккея).

***И помните, что лечение плоскостопия не ограничивается сроками, оно требует упорства и терпения.***

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

