**Рекомендации:**

1. **Жесткая обувь, высота каблука 1,5-2,0 см.**
2. **Ортопедические стельки.**
3. **Лечебная физкультура для стоп.**
4. **Массаж стоп — 2 раза в год**
5. **Ходьба босиком по гравию, песку, земле, траве, ребристой доске, массажерам.**
6. **Походы, бег, прыжки, плавание,**

**катание на велосипеде.**



**Упражнения, рекомендованные детям с плоскостопием.**

**Продолжительность занятий 10 минут. Перед упражнением следу ­ет походить на носках, затем попрыгать па носках через скакалку – на одной и на двух ногах.**

***1. Упражнение «Каток»*** - ребенок катает вперед-назад мяч, ска­лку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

***2. Упражнение «Разбойник»*** - ребенок сидит на полу с согнуты­ми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем дру­гой ногой.

***3. Упражнение «Маляр»*** — ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги прово­дит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживания» повторяются 3 - 4 раза. Упражнение, выполняется сначала одной, затем другой ногой.

***4. Упражнение «Сборщик»*** - ребенок, сидя с согнутыми коленя­ми, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, раз­ложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же са­мое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной куч­ки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске.

***5. Упражнение «Художник»*** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бу­маги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражне­ние выполняется сначала одной, затем другой ногой.

***6.Упражнение «Гусеница» -*** ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к полу), затем пальцы снова расправляются и движение по­вторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки впе­ред за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеи­ми ногами одновременно.

1. ***Упражнение «Кораблик»*** — ребенок, сидя на полу с согнутыми

коленями, и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старает­ся

выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты

друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

1. ***Упражнение «Серп»*** - ребенок, сидя на полу с согнутыми

ко­ленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см).

Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные

стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение по­вторяют

несколько раз.

1. ***Упражнение «Мельница»*** — ребенок, сидя на полу с выпрям-

лен­ными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

1. ***Упражнение «Окно»*** — ребенок, стоя на полу, разводит и сводит

выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

1. ***Упражнение «Барабанщик»*** — ребенок, сидя на полу

с согнуты­ми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его

пят­ками. В процессе выполнения упражнения колени выпрямляются.

1. ***Упражнение «Хождение на пятках»*** — ребенок ходит

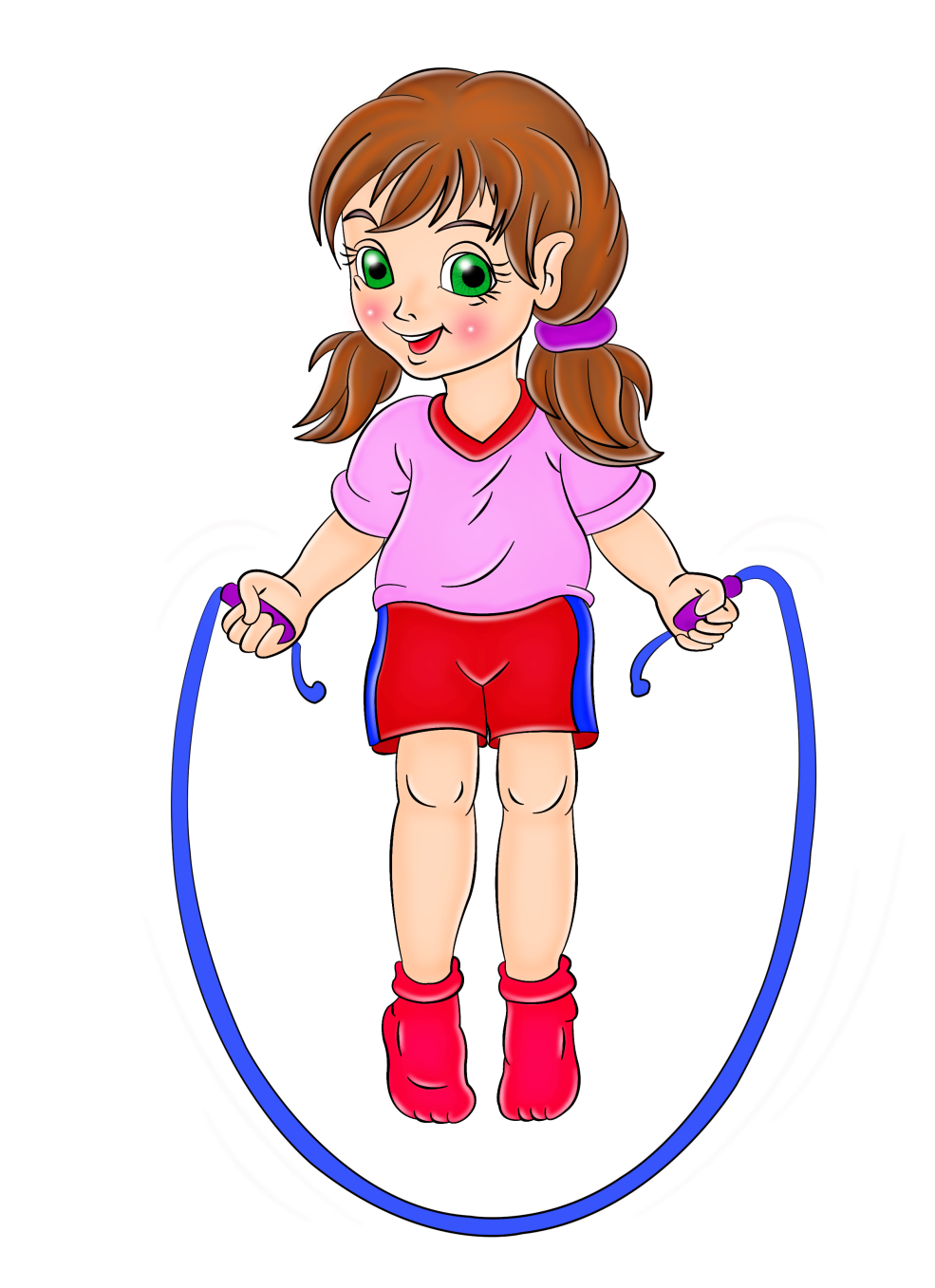
на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.



**Рекомендации:**

1. **Следить за осанкой.**
2. **Спать на жестком, на спине, без подушки.**

**3. Дыхательная гимнастика.**

** 4. Лечебная физкультура.**

**5. Массаж общий 2 раза в год.**

**6. Плавание, бадминтон.**

**Рекомендации:**

**1. Щадящий режим.**

**2. Закаливающие процедуры щадящим методом.**

**3. Витаминотерапия.**

**4. Общеукрепляющие смеси.**

**5. Фитотерапия**

**(фитонциды: чеснок, лук, «ожерелье», подушечка).**

**6. Фиточаи.**

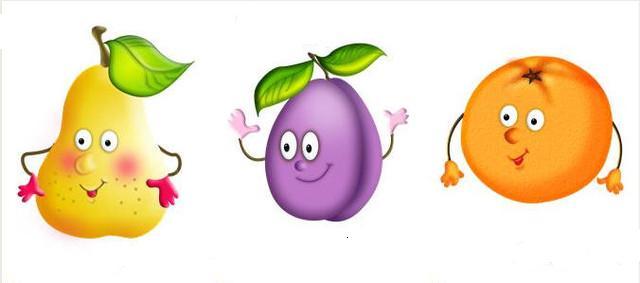
**7. Полоскание горла.**

**8. Точечный массаж.**

**9. Дыхательная гимнастика.**

**10. Ароматерапия.**

**11. Кислородный коктейль.**

****

.

**Рекомендации:**

**1. Полоскание носоглотки отварами трав.**

**2. Физиолечение - 2 paзa в год.**

**3. Точечный массаж.**

**4. Витаминотерапия.**

****