**КОМЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ**

**Упражнения, рекомендуемые при плоскостопии:**

*1. Исходное положение: лежа на спине*

1) Оттягиваем на себя носки стоп (поочередно и одновременно). Вместе с оттягиванием стоп одновременно поворачиваем их кнутри.

2) Отрываем пятки от опоры (поочередно и одновременно). Следим за тем, чтобы носки ног касались опоры.

3) Сгибаем в коленях ноги, колени и бедра разводим в стороны, при этом стопы должны соприкасаться друг с другом подошвами. Затем разводим и сводим пятки вместе с упором на пальцы ног («хлопаем» пятками).

4) Скользящими движениями двигаемся стопой одной ноги по голени другой, охватывая ее.

​

*2. Исходное положение: сидя на стуле, при этом ноги согнуты в коленях, а стопы располагаются параллельно друг другу (на ширине стопы, можно вместе)*

5) Отрываем пятки от пола (поочередно и одновременно).

6) Отрываем носки ног от пола (поочередно и одновременно).

7) Приподнимаем пятку одной ноги и одновременно с этим – носок другой ноги.

8) Кладем голень одной ноги на колено другой и выполняем круговые движения стопой по часовой стрелке, а затем – против.

9) Захватываем пальцами различные мелкие предметы и перекладываем их на другое место.

10) Сгибаем пальцы ног, подтягиваем к ним пятки, затем выпрямляем пальцы и снова сгибаем и т.д. (передвижение способом гусеницы). Выполняем одновременно и поочередно двумя ногами.

11) Переходим в исходное положение: сидя по-турецки. Подгибаем пальцы стоп, наклоняем туловище вперед и встаем, опираясь на боковую поверхность стоп.

​

*3. Исходное положение: стоя, стопы располагаются параллельно друг другу на ширине ступни, руки – на поясе*

12) Поднимаемся на носки и опускаемся на всю стопу. Затем по очереди отрываем пятки от пола.

13) Встаем на пятки (приподнимаем пальцы стоп), затем опускаемся на всю стопу.

14) Переносим центр тяжести на наружные края стоп и возвращаемся в исходное положение.

15) Выполняем полуприседания и приседания на носках, при этом: а) руки в стороны; б) руки вверх; в) руки вперед.

16) Исходное положение: стоя на гимнастической палке, палка лежит поперек стоп, а стопы располагаются параллельно друг другу. В таком положении выполняем приседания и полуприседания.

Все вышеперечисленные упражнения необходимо повторить не менее 10-12 раз.

​

**Также в комплекс ЛФК при плоскостопии включается ходьба:**

- на носках

- на наружных сводах стоп

- ходьба «косолапя»

- на носках, при этом колени полусогнуты

- на носках, при этом высоко поднимаем колени

- по ребристой доске

- по скошенной поверхности (вниз)

- по наклонной плоскости (и вверх, и вниз).

​

     Конечно, лучше всего предупредить начало заболевания, предотвратить его, чем потом долго лечиться. Это касается и плоскостопия. Детям, у которых плоскостопие уже есть или его нет, но есть предпосылки к его развитию, необходимо выполнять специальные упражнения для профилактики плоскостопия, а также упражнения для его лечения. *А именно:*

1. Катать вперед-назад скалку или мяч – поочередно двумя ногами (сначала левой ногой, а затем правой).
2. Положить на пол полотенце или салфетку, на котором лежит какой-либо предмет. Сесть на пол, согнув ноги, при этом пятки должны быть плотно прижаты к полу и, в течение всего упражнения, не отрываться от него. Затем движениями пальцев надо постараться подтащить под пятку полотенце или салфетку с предметом. Выполнять каждой ногой по очереди.
3. Сесть на пол, ноги вытянуть, при этом колени должны быть выпрямлены. Затем большим пальцем ноги провести по подъему другой ноги в направлении от большого пальца к колену. Затем то же самое выполнить другой ногой. Каждой ногой выполнить 3-4 «поглаживания».
4. Разложить по полу какие-нибудь мелкие предметы. Сесть на пол, колени согнуть. Затем пальцами ног постараться собрать с пола эти предметы, сложить их в кучки, затем точно также переложить из одной кучки в другую, при этом стараться не уронить. Выполнять каждой ногой по очереди.
5. Зажать пальцами ноги карандаш и рисовать различные фигуры на листе бумаги, разложенной на полу. Другой ногой придерживать лист.
6. Сесть на пол, колени согнуть, стопы прижать к полу. Подогнуть пальцы ног и в то же время подтянуть пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямить и так далее (имитировать движения гусеницы). Выполнять данное упражнение двумя ногами одновременно, до тех пор, пока пальцы еще могут касаться пола.
7. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, колени слегка развести в стороны. Прижать подошвы одну к другой, чтобы получилась форма «кораблика». Затем медленно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.
8. Сесть на пол, выпрямить колени и ступнями ног описывать круги в двух направлениях – кнаружи и кнутри.
9. Сесть на пол с согнутыми коленями, при этом расстояние между стоящими на полу стопами должно быть примерно 20 см. Затем «склонить» друг к другу согнутые пальцы ног, развести их в стороны, следить за тем, чтобы пятки оставались на месте. Повторить данное упражнение несколько раз.
10. Сесть на пол, колени согнуты, при этом пятки не должны касаться пола. Выполнять движения ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени должны постепенно выпрямляться.
11. Сесть на стул, стопы должны располагаться на полу, а расстояние между ними должно быть не менее 20 см. Сводить и разводить пятки, при этом пальцы ног от пола не отрывать.
12. Обеими стопами ног захватить мяч и приподнять его.
13. Ходить на пятках, на носках, а также на наружных краях стоп (стопы держать параллельно).
14. Делать перекатывающиеся движения с пятки на носок и обратно.
15. Ходить по какой-нибудь ребристой поверхности (например, по стиральной доске, массажному коврику, камешкам, гальке).
16. Обеими ступнями сжимать мячик.

​