**30 эффективных упражнений для профилактики плоскостопия**

Плоскостопие является результатом малоподвижного образа жизни. И эта проблем актуальна не только для взрослых, но и для детей, которые, конечно же, двигаются, но все‑таки не дают нагрузки тем мышцам, которые отвечают за формирование стопы ребенка. Чтобы стопа ребенка сформировалась правильно, и вам не пришлось носить ортопедическую обувь, ходить по массажистам и регулярно посещать занятия по лечебной физкультуре, позаботьтесь о том, чтобы в режим дня малыша была встроена полезная физическая активность и занимательные подвижные игры. Комплекс упражнений при плоскостопии у детей может включать в себя:

1. Попеременное сгибание и разгибание стопы сидя.

2. Верчение стоп.

3. Так называемые качели. Попеременно ребенок поднимается на пальцах и опускается на пятки.

4. Ходьба только на пальцах.

5. Положите на пол гимнастическую палку. Ходьба по ней очень полезна.

6. Полуприседания на пальцах.

7. Приседание на гимнастической палке.

8. А это упражнение будет напоминать ребенку зиму. 1-3 минуты пускай он ходит на пальцах, как на лыжах.

9. Для гимнастики потребуются и два мяча. Маленький очень полезно 1-3 минуты качать пальцами ног. На большой (так называемый медицинбол) ребенок должен стать и немного побалансировать. А потом пусть попробует сделать, не сходя с мяча, несколько приседаний.

10. Подскоки на пальцах.

11. Купите гимнастический обруч. Пусть ребенок научится катать его пальцами ног.

12. Поднимание разных предметов пальцами ног.

13. В исходном положении сидя с выпрямленными ногами: колени и пятки соединены, правая стопа сильно разогнута; подвести передний отдел левой стопы под подошву правой, затем повторить упражнение, поменяв ноги.

14. Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.

15. В исходном положении — сидя на стуле: сгибать пальцы стоп.

16. Приведение стоп внутрь.

17. Кружение стопами внутрь.

18. Обеими стопами захватить и приподнять мяч (волейбольный или набивной).

19. Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш.

20. Пальцами ног захватывать и приподнимать губку.

21. Пальцами ног подтягивать тонкий коврик.

22. В исходном положении: стоя на носках, стопы параллельно. Перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

23. Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы.

24. Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы.

25. Ходьба по бревну боком.

26. Предложите малышу поиграть: бросьте на пол два карандаша и предложите малышу наперегонки пальчиками ног докатить его к папе.

27. Устроим путешествие по квартире! 4 шага на носках, 4 на пяточках, и опять – носок и пяточка. Надоело? Продолжайте путешествие на наружной стопе ноги. Куда идем? Конечно же в сказку, куда же еще можно ходить такой походкой. А именно: за любимой игрушкой или книжкой, посмотреть, как спит кошечка или узнать, спит ли бабушка.

28. Один из простых и эффективных спортивных снарядов для малышей от года – роликовая массажная дорожка. На ней ваш ребенок укрепляет мышцы, развивает ловкость и стимулирует активную работу нервных окончаний. Она сделана из гладкого дерева, ролики скреплены прочной веревкой. Снаряд необходим прежде всего для массажа стоп и развития нервной системы. Расстелите дорожку на ровной нескользкой поверхности и проведите по ней малыша за руку – ролики давят на активные точки, стимулируют кровообращение, улучшают подвижность пальцев на ногах, увеличивают чувствительность. Предложите ребенку балансировать на одной ноге, стоя на дорожке, покачиваться, перебирая ногами ролики. Придумывайте новые упражнения, совмещайте с ними привычные игры. Например, перекатывайте по дорожке мячик.

29. Есть и упражнения при плоскостопии, не требующие специального детского спортивного оборудования, но лечебный эффект их огромен. Используйте для этого погожий летний день. Прежде всего, пусть ребенок ходит как можно больше босиком. Во‑вторых, не бойтесь, если после теплого дождика ребенок немного помесить грязь и побегает по лужам.

30. Ходим по лестнице как можно чаще. Если вы живете ниже десятого этажа и вышли на прогулку без коляски, назад возвращайтесь без помощи лифта. Хождение по лестнице – прекрасная тренировка для икроножных мышц, принимающих самое активное участие в формировании стопы ребенка. Предложите малышу поиграть: становиться на ступеньку носочком, а потом опускаться на всю стопу.

И еще одно замечание. Не обязательно выполнять все упражнения на одном занятии. Начинать тренировку можно с пяти‑шести упражнений, а через 10 -15 дней постепенно добавлять по одному упражнению.