|  |
| --- |
| . |

Вправи для дітей які мають вади з плоскостопістю

**Вправи виконуються босоніж, щодня. Отже, нижче наведений комплекс вправ для ніг, який допоможе в боротьбі із плоскостопістю, вальгусною , варусною постановкою та іншими деформаціями.**

1 вправа при плоскостопості – це обертання стопами. Необхідно прийняти зручне положення на стільці, поставити п'яти на підлогу на ширині плечей. Обертання виконуються стопами в обидва боки, по черзі. Аналогічно, виконуйте вправу стоячи. Рекомендуємо робити 10 повторень.

2 вправа – у положенні стоп на ребрах. Його можна виконувати сидячи на стільці або, стоячи на підлозі, чергуючи положення. Мета вправи - ставити стопи то на внутрішню сторону підошви, то на зовнішню. Виконувати до 10 разів.

3 вправа при плоскостопості – це розгортання стоп. Її можна виконувати спочатку стоячи, опираючись руками за спинку, а потім сидячи. Якщо Вам складно виконувати таку вправу для ніг, то можна трохи присісти. Виставте ноги на ширині плечей. Потім, розвертайте стопи - спочатку з'єднуйте п'яти, потім носки. Виконуйте не менш 10 разів.

4 вправа – почерговий підйом на п'яти та на носки. Для цього поставте ноги на ширину плечей, а стопи розташуйте паралельно одна одній. Потім, не поспішаючи виконуйте підйоми на п'ятах, а потім на носках. Кожний підйом виконувати по 10 раз. Аналогічним образом, виконуйте дану вправу для стоп стоячи на одній нозі. Чергуйте ноги, виконуючи по 10 повторень на кожній.

5 вправа при плоскостопості – це підйом на зовнішній звід стопи. Виконуйте її сидячи на стільці, при цьому ноги поставте на зовнішню сторону підошви. Саме в такому положенні стоп вставайте на ноги. Вправу повторюйте по 10 раз, але вже з положення «сидячи» на підлозі.

6 вправа – ходьба на місці. Дану вправу потрібно виконувати у швидкому темпі. Носки не можна відривати від підлоги, а стопи повинні дивитися трохи всередину, при цьому ноги згинаються в колінах. Стегна при виконанні розгойдуйте якнайбільше в сторони - вліво та вправо. При цьому необхідно тримати рівний подих і намагатися не ворушити плечима. Виконуйте 20-40 секунд.

7 вправа для ніг при плоскостопості – це низькі випади. Для цього станьте прямо. Зробіть випад ногою вперед. Після цього потрібно поміняти опорну ногу, розвернувшись на 180° градусів. Обов'язково тримайте спину прямою. Дана вправа виконується 10 разів.

**Вправи із ціпком**

Гарних результатів можна досягти при лікуванні плоскостопості й інших деформацій, виконуючи вправи із ціпком. Для цього Вам знадобиться круглий ціпок діаметром приблизно 3 см та довжиною 1,2-1,5 метра:

Перша вправа – ходьба поперек ціпка. Для цього необхідно розташувати його в середині стопи, поперек. Суть даної вправи полягає саме у переступанні по ціпкові бічними кроками, від одного краю до іншого. Ця вправа допомагає лікувати поперечну плоскостопість;

Друга вправа – це ходьба уздовж ціпка. Для цього необхідно виконувати кроки по ціпку, розташувавши його уздовж стопи. Спочатку починаєте йти вперед носками, назад - задом наперед. Дана вправа допомагає вилікувати поздовжню плоскостопість;

Третя вправа – це катання ціпка ногами. Для цього потрібно катати ціпок по підлозі, спочатку кожною ногою окремо, прийнявши упор сидячи на стільці або на підлозі. Після цього катаємо ціпок двома ногами одночасно. Виконувати цю вправа потрібно протягом 5—10 хвилин щодня.

