Гимнастика при плоскостопии

**Что такое плоскостопие?**

**Плоскостопие** – это состояние, при котором нормальный свод стопы с внутренней стороны низкий или отсутствует. Из-за неправильного положения стопы нарушаются ее опорные функции - амортизация и баланс.

**Самые характерные признаки плоскостопия:**

* изменение формы стопы: плоская стопа, появление «косточки» у большого пальца, чрезмерно широкая стопа;
* косолапость при ходьбе;
* изменения осанки и походки;
* боли в стопах, коленях, тазобедренных суставах

**Комплекс упражнений**

«Каток». Катать вперед-назад мяч, скалку или бутылку.

«Разбойник»**.** Сидя на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу. Движениями пальцев ног стараться подтащить под пятку разложенное полотенце/салфетку с небольшим грузом. «Сборщик». Сидя на полу или стоя собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывать их в кучки. Затем пальцами ног без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую.

«Художник». Карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.

 «Кораблик». Сидя на полу с, согнув колени, подошвы ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног не будут прижаты друг к другу.

«Мельница». Сидя на полу с выпрямленными коленями, описывают ступнями круги в двух направлениях.
«Окно». Стоя на полу разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая ступни от пола.

«Хождение на пятках». Ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Выполнила: студентка 313 группы

Секушенко Мария