

## Когда нужна особая физкультура?

- ☀ Ребенок быстро устает при ходьбе, просится на руки.
- ☀ Жалуется на боль в ногах к вечеру.
- ☀ Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы обуви.
- ☀ Диагноз «плоско-вальгусные стопы» подтвержден ортопедом.

**Важно:** при гибком (физиологическом) плоскостопии до 5–6 лет паника не нужна — стопа формируется. Но укреплять ее полезно всем.

### *Полезные упражнения (можно делать дома на коврике)*

Все упражнения босиком, медленно, по 5–10 раз.

1. «Гусеница» — сидя, пальцами ног подтягивать к себе полотенце или мелкие игрушки.
2. «Перекат» — стоя, перекатываться с пятки на носок.
3. «Ходьба по следам» — рисовать мелом прямую линию и ставить стопы строго на нее (борьба с вальгусом).
4. Собирать мелкие предметы пальцами ног (карандаши, крышки).
5. Катать массажный мячик (ёжика) стопой сидя или стоя.



### *Что полезно делать на улице и дома.*

- Ходить босиком по неровным поверхностям: гравий, песок, трава, массажный коврик.
- Лазать по шведской стенке и канату (хватание пальцами ног).
- Плавание — особенно кроль и брасс (работа стоп).
- Велосипед (правильно подобранный по росту).

### ***Что ограничить.***

- Долгую ходьбу по твердому асфальту в мягкой обуви.
- Прыжки с высоты на твердый пол.
- Обувь на абсолютно плоской подошве (чешки, кеды) без супинатора.
- Лишний вес ребенка — он перегружает стопу.

