**Рекомендации инструктора по физической культуре**

***Одним из направлений по здоровьесбережению является профилактика плоскостопия.***

Как известно, любую болезнь лучше предупреждать заблаговременно, чем лечить.

При плоскостопии и для профилактики этой болезни нужен комплекс мер и ортопедическая обувь пусть важная, но только одна из мер.

Предлагаю Вам полезный комплекс упражнений для стоп ваших ног. Упражнения выполняются босиком и желательно ежедневно.

Действительно, когда и побегать по тёплой мягкой земле, траве, песочку и камешкам, - как не летом? Это и здорово, и невероятно приятно!

Естественный массаж стоп при хождении босиком оказывает на весь организм мощное положительное воздействие, да и для самих ног это занятие очень полезно.

Хождение босиком повышает стрессоустойчивость: даже получасовая прогулка способна снять внутреннее напряжение, восстановить силы организма.

Хождение босиком нормализует давление, гормональный обмен, и даже снижает уровень жажды и потоотделения в жаркий день.

***Плюсы босохождения:***

 - Во-первых, твердые и рельефные поверхности под босой ногой - отличная профилактика плоскостопия.

- Во-вторых, при ходьбе босиком стимулируется кровообращение нижних конечностей, повышается эластичность сосудов, что является лучшей профилактикой варикоза и многих других заболеваний.

 - Мелкие камешки и неровности, возможно, и причиняют неудобство, но массируют активные точки вашей стопы.

Один час хождения босиком равен примерно трем часам массажа.

Пока есть возможность, больше ходите босиком – по песку, траве, садовым тропинкам.

 Это отличная тренировка для стоп, в обычной жизни закованных в обувь, причем часто – неудобную.

Плюс профилактика плоскостопия, искривления позвоночника и даже целлюлита.

***Для детей важно все упражнения предоставлять в игровой форме. В этом Вам поможет Ваша фантазия и хорошее настроение!***

***И ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ***

***И КРАСИВЫМИ!***

