

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПРИ НАЧИНАЮЩЕМСЯ ПЛОСКОСТОПИИ**
(упражнения для стоп)

1. Лёжа на спине тянуть носки к себе (10 раз)
2. Ходьба на внешних краях стоп.
3. Растирание стоп на шершавой поверхности.

Данный комплекс при нормальном самочувствии ребенка выполняется через 1-2 дня.

После занятий в течение 15-20 минут необходимо принять легко усваиваемый белково-углеводный напиток, богатый кальцием (например, кефир с сахаром, другой кисломолочный напиток, творожный крем и т. д.).

Ценность напитка еще более усилится, если к нему добавить 1 десертную ложку изюма или 5-6 фиников. Дело в том, что примерно 20-30 минут после физических занятий «открыто» так называемое «белково-углеводное окно», когда происходит активное усвоение организмом белка кальция, углеводов и других, важных для построения костей и мышц, веществ.

