**Простые упражнений для профилактики плоскостопия:**

* ***Положение, сидя на стуле.***

- сгибание и разгибание пальцев ног;

- поочередное отрывание от пола пяток и носков;

- круговые движения стопами;

- разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола.

* ***Положение – стоя.***

- подъем на носочки, задержаться на 2-3 секунды, плавно опуститься;

- стоять на внешних сторонах стопы;

- приседание без отрыва пяток от поверхности пола;

* **Необходимо периодически ходить на пятках, носках или внешних сводах стоп.**



***Что такое плоскостопие?***

Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку, он служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается нормальная форма -стопа распластывается.

****

 ****

**Нормальная стопа (отпечаток) Плоская стопа (отпечаток)**

**Чем опасно плоскостопие?**

* Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжелых заболеваний позвоночника.
* Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.

***Если ребёнок часто устаёт, хромает при ходьбе, ставит ноги на внутреннюю или наружную часть стопы, стаптывает обувь на одну сторону, сутулится -необходимо обратиться к врачу – ортопеду, т.к.возможно у него формируется плоскостопие.***

 **Профилактика плоскостопия у детей раннего возраста.**

* Не стремитесь рано обучать детей ходьбе.
* Как только малыш начнет ходить, правильно подберите обувь: с твёрдым задником и закрытым носом, на небольшом – 0,5 см – каблучке, носок должен быть достаточно широким, чтобы пальцы располагались свободно, без сдавливания. Обувь на плоской подошве, сандалии и туфли без задников недопустимы для маленьких детей.
* В летнее время ребёнку полезно ходить босиком по траве, гальке, песку. Зимой - по рассыпанному гороху, бобам, специальным массажным коврикам. Недопустима постоянная ходьба босиком по ровной поверхности – полу, ковру, асфальту.
* Необходимо проводить массаж голеней, спины, стоп ребенка.
* Полезны ножные ванночки контрастной температуры, обливание стоп попеременно тёплой и холодной водой с последующим растиранием грубым полотенцем. Такие процедуры вызывают прилив крови к стопе, улучшая питание мышц и костей, и способствуют их правильному формированию.
* Нужно следить за осанкой, ежедневно выполнять упражнения для спины – наклоны, подтягивания, повороты для правильного формирования мышечного корсета спины и ног.
* Необходимо чередовать периоды активных движений на ногах с периодами отдыха, когда стопы ребёнка могут отдохнуть.
* Нужно укреплять организм ребёнка, повышать иммунитет. В рационе должно быть достаточное количество молочных продуктов, рыба, мясо, фрукты и овощи.
* Учите детей ходить не разводя слишком широко носки стоп.
* Необходимо бороться со стремлением девочек рано носить обувь с высоким каблуком и с очень узким носком.
* Необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели стопы и пальцев.
* Ежегодно посещайте ортопеда.