**«Профилактика плоскостопия у детей»**

Такая проблема, как плоскостопие, очень распространена среди детей в современном мире. Многие родители считают, что это совсем не серьезное отклонение от нормы и не обращают внимания на данный аспект. А ведь именно из-за плоскостопия могут начать развиваться разные проблемы с позвоночником. Во взрослой жизни это чревато болями в спине и шее, заболеваниями суставов, нарушением осанки. Именно поэтому так важна профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Лучше с малых лет следить за изменениями осанки малыша, делать специальные упражнения и массаж, чтобы потом не тратить усилия и время и не проводить сложное лечение.

**Хорошо подобранная обувь — залог правильного развития стопы.** Размер ботиночек нужно подобрать таким образом, чтобы был небольшой запас, и обувь не сдавливала детскую ножку. В то же время следите за тем, чтобы она не болталась на ноге. Наличие плотного задника, который помогает зафиксировать стопу, также играет не последнюю роль при выборе обуви для детей. Перед покупкой, загляните внутрь обувки, там не должно быть неаккуратных выступающих швов.

**Физическая активность и массаж.** Плоскостопие возникает часто из-за избыточного веса, поэтому физическая активность необходима каждому малышу. Хорошо, если должное внимание будет уделяться упражнениям для развития правильной осанки.

Полезное приобретение — коврик для массажа. В игровой форме попробуйте заинтересовать малыша в том, чтобы он походил по такому коврику в течение 2 или 3 минут.

**Простые упражнения для малыша на каждый день.**

Лечение и профилактика плоскостопия также осуществляется при помощи

специально разработанных медиками для детей упражнений.

**Примерный комплекс упражнений по профилактике плоскостопия:**

1. Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу.
2. Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
8. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в приседая.
9. Захватив пальцами одной стопы карандаш, походить так 30-40 секунд.
10. Сидя на стуле, пальцами одной стопы собирать положенную на пол тканевую салфетку (носовой платок).
11. Можно поиграть с ребёнком в игру «Кто больше соберёт камешков?» Используется галька или керамзит. Камешки разбрасывают по полу, а потом вы с ребёнком собираете их пальцами ног.