**Профилактика плоскостопия**

Плоскостопие – деформация стопы, заключающаяся в уменьшении ее сводов.

При такой деформации, стопы полностью теряют свои рессорные и амортизирующие способности.

Виды плоскостопия:

 продольное плоскостопие (понижение продольного свода стопы)

 поперечное плоскостопие (понижение поперечного свода)



Выявить плоскостопие должен врач ортопед

Плантография - методика получения отпечатка стопы на специальном приборе – плантографе

Уделяйте внимание выбору как уличной так и домашней обуви.

Обувь должна быть:

* Удобная и по размеру ребенка
* С жестким фиксированным задником
* Плотно обхватывающая, но не сдавливающая ногу
* Каблуком высотой 0,3-0,5 см



В качестве профилактики очень полезна ходьба детей босиком

Профилактика плоскостопия

1.Катание по полу ступнями скалки или небольшого мяча.

2.На пол укладывается салфетка, которую предлагают смять с помощью стопы.

3.Ребенку предлагают собирать пальцами ног и перекладывать с места на место разбросанные на полу предметы.

4.Круговые движения ступнями наружу и внутрь.

5.Стоя на носочках, сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.

6.Захватывать обеими стопами мячик и приподнимать его, удерживая между стоп.

7.Поочередно ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.

8.Перекатывание с пятки на носок.

9.Ходить по ребристой поверхности (массажный коврик, песок, галька).

10.Ходьба по бревну, лазанье по канату.

Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия

1. Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения.

2.У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.

3.Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.

4.Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной системы, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.

5.Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагается ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте), бревну, доске, веревке.

6.Полезно ходить босиком по различным поверхностям.