**Как избежать плоскостопия.**

Плоскостопие - одно из самых распространенных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. К сожалению, взрослые часто не воспринимают это заболевание всерьез. Это неправильная позиция, так как дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, испытывают боли в области позвоночника, тазобедренных суставов, коленей и ступней. Освободиться от недуга довольно сложно. Гораздо легче его предотвратить.

Требования к обуви ребенка.

- Обувь должна соответствовать размеру и форме стопы, не натирать кожу, не сдавливать стопу, нарушая кровообращение.

- По весу обувь должна быть легкой, иметь задник.

- Обувь должна быть изготовлена из натуральных материалов, иметь твердый супинатор, поднимающий внутренний свод стопы.

- Подошва должна быть гибкой и иметь небольшой каблук (0,5- 1 см), защищающий пятку от ушибов.

- Длина следа должна быть больше длины стопы, в носочной части иметь припуск 10 мм.

- Обувь не должна быть слишком просторной. Не рекомендуется носить обувь без каблуков и на слишком тонкой подошве.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

- Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы по 20- 30 сек.

- Ходьба по гимнастической палке или канату вдоль и поперек (30-40 сек)

- Стоя на наружном своде стоп- поворот туловища вправо-влево.

- Сидя на полу, с напряжением тянуть носки стоп на себя и от себя. Колени держать прямыми.

- Сидя на полу. Захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или другого мелкого предмета. (10- 12 раз)

Сидя на полу. Захватывание и приподнимание обеими стопами небольшого мяча, не сгибая колени. (6-8 раз)

- Упр.»Лодочка»- лежа на животе одновременно поднять руки. голову, ноги и держать 7- 10 сек.

- Упр. «Каток»- ребенок катает ногами вперед-назад мяч, скакалку или карандаш. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Упр. «Художник»- сидя на маленьком стульчике. Ребенок захватывает карандаш пальцами ног и пробует нарисовать простые фигуры: круг, квадрат, треугольник.

В процессе профилактики плоскостопия у детей важно следить за осанкой детей, обращать внимание, чтобы они держали голову и спину прямо, не разводили широко носки ног при ходьбе.

В теплое время года очень полезно ходить босиком по неровной почве.

Полезно проводить закаливающие процедуры, массаж стоп. Контрастные ванны для ног.

Необходимо учить ребенка прыгать на носках, запрещать спрыгивать с большой высоты.

Важно обеспечить здоровое питание ребенку, наличие витамина D.

**Здоровье ваших детей в ваших руках!**