**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**!

***Профилактика нарушения плоскостопия****.*

Ребенок, имеющий **плоскостопие**, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение. Предлагаем комплекс специальных упражнений для **профилактики плоскостопия**.

Диагностика **плоскостопия**.

Заключение о состоянии опорного свода стопы ребенка делается врачом - педиатром на основании положения двух линий, проведенных на отпечатке.

Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком, вторая - с основанием большого пальца. Если обе линии расположены внутри контура - стопа **плоская**, если контур находится между линиями - уплощенная, если линии проходят за контуром - нормальная.

В особой заботе нуждаются дети не только с **плоской**, но и с уплощенной стопой. Несмотря на то, что в **дошкольном** возрасте стопа еще не сформирована, при**плоскостопии** существует опасность отрицательной динамики.

Во время осмотра ребенка следует обращать внимание на положение пятки. При нормальной стопе оси голени и пятки совпадают, в случае продольного **плоскостопия образуют угол**, открытый к внешней стороне *(вальгусная установка стопы)*. Это легко определить по детской обуви: при вальгусном положении *(низко опущен внутренний край)* - стаптывается внутренняя часть подошвы, при вирусном *(уплощен наружный край)* - сильнее деформируется наружная сторона подошвы.

В **дошкольном** возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование **плоскостопия**. Для этого необходимо регулярно выполнять специальный комплекс упражнений.

Упражнения с гантелями.

Ребенок берет в каждую руку гантель (до 1 кг, в зависимости от возраста и физического здоровья ребенка, ставит ноги вместе, руки вниз. На счет 1 - приседает, вытягивает руки вперед. На 2 - встает, опускает руки. И так далее.

Исходное положение то же. На счет 1 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны. На счет 2 - исходное положение. На 3-4 - то же с левой ноги. Упражнение выполняется в течение 30-50 сек.

Ходьба.

В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

Бег. Ребенок бежит короткую дистанцию *(до 30 м)* с максимальной скоростью.

Укрепление мускулатуры ног и свода стопы.

Долговременное пребывание, в положении стоя, продолжительная ходьба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укреплять мускулатуру ног и свода стопы также необходимо с детства. Предлагаем вашему вниманию упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

Катание мяча.

Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

Катание чулка.

Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок *(платок)*. Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватает ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

Игра в шарики и кольца.

Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.

Игра в мяч ногами.

Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым *(****родителем****)*.

Танец на канате.

Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т. д., удерживая равновесие *(руки разведены в стороны, колени прямые)*. Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно *«упасть вниз»*.

Помимо вышеперечисленных упражнений **профилактике плоскостопия**способствуют спортивные игры на открытом воздухе *(футбол, волейбол, гандбол)*. Также полезны ежедневные ножные ванны *(температура воды 36-37 °С)* в течение 1-1,5 мин.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!