Сколиоз, головные боли, артроз, усталость в ногах, спине и боли. Знакомо, не правда-ли?

А Вы знаете, что всё это симптомы плоскостопия? Да, да, плоскостопие.

Боли при данном заболевании проявляются в стопе, в коленях, голени, тазобедренном суставе, потому что нарушена рессорная и амортизирующая функция стоп.

Лечение данного заболевания возможно лишь с целью уменьшения болей и прекращения развития болезни. У взрослых вылечить его полностью удается очень редко и лишь на ранних стадиях заболевания.

Предупреждением плоскостопия занимаются с раннего возраста.

Предупреждать плоскостопие можно подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стоп и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром и днём.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. Также в этом возрасте начинает своё развитие такое важное физическое качество как координация. Если Вы видите своё чадо в гимнастике, футболе, лёгкой атлетике и других видах спорта, хотите, чтобы ребёнок рос и развивался гармонично НУЖНО обязательно следить за его костно-мышечной системой.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

**«Бутылочка».** Поставив стопу на бутылочку, прокатывать ногой бутылочку (палочку, массажный мяч) вперёд-назад со сменой ноги.

**«Лапки обезьянки».** Упражнение выполняется без обуви и носок. С помощью пальцев ног поднять предмет: палочка или карандаш, маленький мяч, мелкую игрушку.

**«Необычный художник».** С помощью пальцев ног взять карандаш и рисовать на листке бумаги. Летом, палочкой по песку или земле.

**«Моряк».** Ходьба по толстому канату боком, руки на поясе, спина прямая и с улыбкой на лице. Выполняется без обуви.

**«Весёлый клоун».** Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Задача – укрепление мышц стоп.

**«Барабанщик**». Ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Постарайтесь позитивно настроить ребёнка на занятия этими упражнениями. Не нужно стремиться успеть выполнить все упражнения на профилактику плоскостопия сразу. Одного-двух упражнений за одно занятие вполне достаточно. Главное радость и хорошее настроение при его выполнении.

Будьте здоровы. Удачи.