**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У  РЕБЕНКА**

***Памятка для родителей***

            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  (рисунке стопы).

           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 . Это легко определить по детской обуви: при низко опущенном внутреннем крае - стаптывается внутрен- няя часть подошвы, при уплощенном наружном крае - сильнее деформируется наружная сторона подошвы.

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

***Упражнения, предупреждающие***

***развитие плоскостопия***

***Ребенок должен  заниматься в спортивной форме босиком.***

**Массаж стоп**

**1**.  Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут  взрослый (родитель) растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к   пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони, либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

**2.**  Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

**Ходьба.**В течении 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.

**"Сборщик".**Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы ( ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

**"Художник".**Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек.  упражнение следует повторить правой ногой.

**"Гусеница".**Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

**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 счёт 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.*

***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!!