**ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ
И ПУТИ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ**

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее основ.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Стопа по данным многих исследований – это сложный сводный орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.

Стопа имеет два свода: в продольном направлении располагается продольный, в поперечном – поперечный. В продольном своде различают наружную (опорную) часть и внутреннюю (амортизаторную).

Кости стопы соединены при помощи суставов и укреплены связками, мышцами, фасциями. Продольно расположенные мышцы укорачивают стопу, косые и поперечные суживают, что обеспечивает сводчатую форму.

С точки зрения И. Сергеева, недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

**Уважаемые родители!**

Предлагаю Вам ряд упражнений по профилактике плоскостопия.

Этот комплекс легко выполнить в домашних условиях.

Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия

**И.п.:** сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперёд, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

**1. «Здравствуйте – до свидания».** Совершать движения стопами от себя – на себя. (5-6 раз.)

**2.** **«Поклонились».** Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8-10 раз.)

**3. «Большой палец поссорился со своими братьями».** Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. (3-4 раза.) Если не получается, можно помочь руками.

**4. «Пальчики поссорились, помирились».** Развести носки ног в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)

**5. «Пяточки поссорились, помирились».** Развести пятки в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)

**6. «Гусеница пошла гулять».** Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперёд, поджимая пальцы. (2-3 раза).

**7. «Кружки».** Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу. (5-6 раз.)

**И.п.:** сидя на коврике, руки в упоре сзади.

**8. «Ёжик».** Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8-10 раз каждой стопой.)

**8а. «Перенеси мяч ногами».** Массажный мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: «Перекладываю мяч налево». Сделать то же упражнение в обратном направлении. (4-6 раз.)

**8б. «Покажи ёжику солнце».** Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счёт 1-3, опустить. (8-10 раз.)

**9. «Подними платки».** Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счёт 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз.)

**10. «Растяни ленточку».** Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить её концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3-4 раза.)

**10а. «Спрячь ленточку в домик».** Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

И.п.: сидя на стуле.

**11. «Нарисуй фигуру».** Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, Г, К, Л, П.)

И.п.: стоя

**12.** Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

**13.** Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

**14. «Мишка косолапый».** Ходьба на внешней стороне стопы.

**15. «Отправляемся в поход».** Ходьба с выполнением различных движений, например «как цапля»: высоко поднимая колени, руки в стороны, приговаривая:

*Я цапля, цапля, цапля.*

*Хожу, хожу, хожу.*

*На всех подружек сверху*

*Смотрю, смотрю, смотрю.*

**16. «Шагаем по канату».** Пройти по ребристой доске босиком, руки в стороны.

И.п.: сидя на коврике.

**17. «Султан».** Сесть «по-турецки» (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол), приговаривая:

*Я султан, я султан,*

*Посмотри на мой кафтан.*

Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут это делать самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

**18.** Ходьба по массажной дорожке:

*а)* по ребристой поверхности с узкими полосками – скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке;

*б)* по мягкой поверхности – прыгать на носках;

*в)* по колючей поверхности – переступать с пятки на носок;

*г)* по ребристой поверхности с широкими полосками – скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке.

**19.** Ходьба по гимнастическому бревну (высота от пола 5см).

**20.** Ходьба по ребристой деревянной поверхности.

**21.** Ходьба по мягкому модулю («гусенице»).