***Чем*** *опасно* ***плоскостопие?***

Плоскостопие - это нарушение свода стопы. Стопа уплощается и перестает пружинить при ходьбе, часто это случается из-за повышенной нагрузки на стопу. Способствуют развитию плоскоспопия и постоянная работа на ногах, лишний вес, тесная неудобная обувь.

Плоскостопие может привести к печальным последствиям, прежде всего из-за плоскостопия неправильно распределяется нагрузка на стопу, которая ответственна, прежде всего, за «амортизацию» при ходьбе. Что в свою очередь приводит к увеличению нагрузки на позвоночник, а соответственно к болям в шейном отделе и спине, остеохондрозу, артрозам.

***Требования к детской обуви***

Обувь, подобранная по ноге имеет огромное значение. **Каким же требованиям должна удовлетворять детская обувь?**

* Обувь должна быть очень гибкой. Подошва должна позволять стопе безпроблемно перекатываться с пятки на носок и быть легкой.
* Важно, чтобы внутри было достаточно свободного пространства, необходимого ступне во время ходьбы.
* У обуви должен быть прочный задник (тугой прочный материал с внешней и внутренней сторон), при этом задник не должен скользить. Обратите внимание на стельку: ее материал должен быть упругим. Подъем в обуви должен быть достаточно гибким, обувь должна сгибаться в соответствии со сгибами ноги: на подушечках пальцев, а не в середине стопы.
* Материал, из которого изготовлена обувь, должен быть растяжим, пластичен, обеспечивать доступ воздуха и испарение влаги.
* Маленький каблучок участвует в формировании походки. Его высота должна быть не более 5-7 мм.
* Застежка должна быть регулируемой, чтобы хорошо зафиксировать обувь на ноге. Обувь на липучках может снять и надеть даже годовалый малыш, поэтому имеет смысл отдавать ей предпочтение.

***Советы для развития стопы***

* Давайте своему ребёнку возможность как можно чаще ходить босиком, особенно по морскому песку или мягкой траве.
* Измеряйте периодически, каждые три месяца его ступни.
* Обращайте внимание на правильную длину и полноту детской обуви.
* Из-за того, что детские ножки сильно потеют, им необходимо достаточное количество сменной обуви.

***Гимнастика***

*Исправить плоскостопие у ребёнка поможет комлекс упражнений*

* Упражнение 1. Ребенок, сидя на стульчике, катает по полу вперед-назад сначала одной, а затем второй ножкой скалку, небольшой мячик.
* Упражнение 2. Ребенок, сидя на полу (колени согнуты), попеременно сначала пальчиками одной ножки, потом другой, собирает в две кучки (одна слева от него, другая справа) мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, пластмассовые колпачки, прищепки для белья…).
* Упражнение 3. Сидя на полу с выпрямленными коленями, малыш описывает ступнями круги в разных направлениях, попеременно сгибает и разгибает стопы.
* Упражнение 4. Стоя на полу, малыш разводит и сводит выпрямленные ножки, перемещая попеременно пятку-носок, а подошвы при этом от пола не отрываются.
* Упражнение 5. Сидя на полу (колени согнуты), ребенок стучит по полу пальчиками ног (пятки не касаются пола).

 *После гимнастики полезно сделать легкий массаж: голень поглаживать, разминать, растирать, поколачивать кончиками пальцев. Упражнения выполнять продвигаясь от голеностопного сустава к кленному и обратно.*

*Будьте здоровы!*