**Плоскостопие** достаточно серьёзное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата, ребёнок, страдающий плоскостопием, быстро устаёт от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребёнок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы и т.д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку.

Плоскостопие – проблема современных развитых стран. В регионах с тёплым климатом, где среди населения принято ходить босиком, такая проблема не встречается вовсе. Отсутствие обуви с малых лет позволяет ребёнку массировать многочисленные активные точки на стопе.

Профилактикой заболевания следует заниматься уже с первого года ребёнка. Самое главное – задумайтесь над тем, в чём он будет бегать и прыгать, то есть об обуви. **Обувь должна отвечать многим требованиям:**

* обеспечивать теплоизоляцию и вентиляцию;
* обладать эластичностью и не нарушать правильного передвижения;
* быть достаточно прочной, жесткой и устойчивой;
* соответствовать длине и ширине стопы, иметь хорошую подкладку и достаточное пространство для пальцев;
* каблук должен быть невысоким

Главное в профилактике плоскостопия—хорошо организованный двигательный режим с обязательной ежедневной утренней гимнастикой и закаливанием, проводиться должна на протяжение всей жизни, начиная с рождения.

**Упражнения для профилактики плоскостопия:**

**В движение:**

Ходьба на носках, на пятках, на наружных краях стопы, ходьба в полуприсиде, ходьба гусиным шагом

**Стоя на месте:**

-Попеременно подниматься на пальцы и опускаться на пятки, катать мячик, скакалку или бутылку сначала одной ногой потому другой

-приседания не отрывая от пола пяток,

-полуприседания на пальцах

**Сидя:**

-Круговые движения стопами,

-тянуть носки на себя, затем от себя, не сгибая колени

-сгибание – разгибание пальцев

- поднимание разных предметов пальцами ног

- обеими стопами захватывать и приподнимать мяч

Так же не стоит забывать как летом полезно ходить босиком по песку, мелкому гравию и траве.

Уделять внимание закаливанию и общему двигательному режиму, воспитывать навык правильной осанки, а ещё кататься на велосипеде, заниматься плаванием, играть в подвижные игры с мячом.