**Упражнения для профилактики плоскостопия**

**у детей дошкольного возраста.**

**Плоскостопие** - заболевание опорно-двигательного аппарата, которое проявляется в снижении высоты сводов, некотором отклонении стопы кнаружи.  
При плоскостопии теряется способность стопы противостоять нагрузкам, в положении стоя область внутреннего свода касается поверхности опоры и на него падает общий вес тела.  
Расположенные на уровне свода мышцы, сосуды, нервы растягиваются, вследствие чего возникают неприятные ощущения в стопах и мышцах голени, чувство утомления и даже боли, уплощение сводов влияет на положение таза и позвоночника, что ведёт к нарушению осанки.  
Костный аппарат ещё неокрепшей детской стопы имеет в основном хрящевую структуру, мышцы и связки более подвержены растяжению. Окончательно своды стопы формируются к 3-4 годам, хотя относительная слабость мышечно-связочного аппарата отмечается до 6-7 летнего возраста даже у здоровых детей.

**Причины плоскостопия.**  
1. Наследственная предрасположенность  
2. Рахит (слабость мышц и костей)  
3. Избыточный вес  
4. Слабость мышц голени и стопы  
5. Травмы костей стопы и лодыжек  
6. Ношение плохо подобранной обуви

**РОДИТЕЛИ!** Следите за походкой ребёнка дома и во время прогулки. Позволяйте ему ходить дома босиком, но не просто так, а выполняя различные задания. Учите ребёнка ходить на носочках, на пятках, катать стопами мячик.  
Лечебная гимнастика проводится несколько раз в день, босиком или в тонких носочках по 3-4 упражнения. Все нижеперечисленные упражнения достаточно просты и доступны детям. Причем движения стопами в положении сидя предпочтительнее в начале курса лечения, затем к ним добавляют упражнения в положении стоя и упражнения в ходьбе. Все упражнения следует делать медленно, тщательно, до появления у ребенка ощущения усталости, количество движении определяется индивидуально, в зависимости от возраста ребёнка и выносливости его мышц. Увеличивать нагрузку можно, увеличив количество повторения одного упражнения или введя новое.

**Помните:** для эффективности занятия важно не разнообразие,

а качество выполнения движений!

**Упражнения, выполняемые в положении сидя**  
1.Сгибание и разгибание стоп  
2.Сжимание и разжимание пальцев  
3.Круговые движения стопами  
4.Поворот стопами подошвами внутрь  
5.Захват и удержание округлого предмета (мячика, кегли, и т.д.) подошвами  
6.Сжимание резинового мячика подошвами  
7. «Гусеница»  
8.Катание подошвами округлого предмета  
9.Попеременные удары носками и пятками в пол  
10.Захват и поднимание с пола мелких предметов и то же самое, но со скрещенными ногами  
11.«Ладушки» стопами  
12.Собирание пальцами ног ткани, лежащей на полу  
Очень полезно для лечения плоскостопия кататься на велосипеде, причем важно следить, чтобы ребёнок нажимал на педали пальцами, а не серединкой стопы.  
  
**Упражнения, выполняемые в положении стоя.**  
Эти движения лучше делать, держась за опору на уровне груди.  
1. «Сокращение» стоп  
2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку  
3. Собирание с пола мелких предметов или ткани пальцами ног  
4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках  
5. Приседание на носки  
  
**Упражнения, выполняемые в ходьбе.**  
1.Ходьба на носках  
2. Ходьба на пятках  
3. Ходьба на наружных краях стоп  
4. Ходьба в полуприседе (носки вовнутрь)  
5. Захватив пальцами ног карандаш или палочку - ходьба 30-40 секунд

**Продолжительность таких занятий 10 минут.**

Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скалку - на одной и на двух ногах.

****

**В качестве профилактики очень полезна ходьба детей босиком:**

по не ровной поверхности (галька, гравий)

по рыхлому грунту (рыхлая почва, песок)

стопа при этом рефлекторно «подбирается»,

укрепляются мышцы – супинаторы стопы

****

****

***И ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ!***

Инструктор по физической культуре Черкасова Т.А