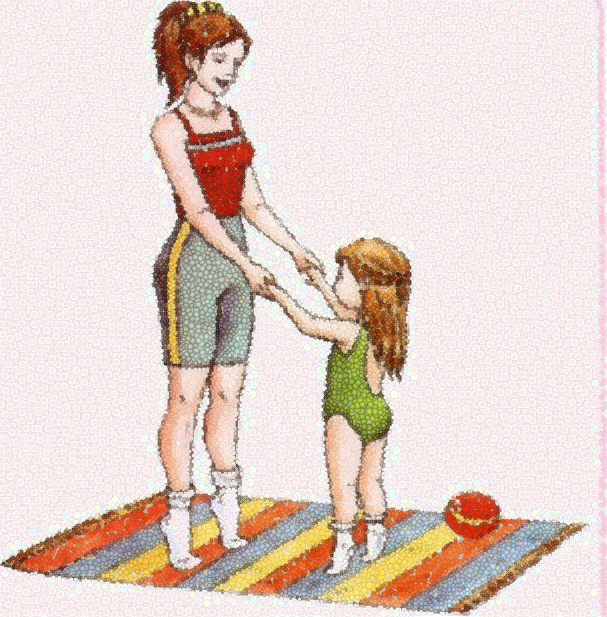
***Профилактика плоскостопия***

**Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.**

**Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1, 5 – 2 см.**

**Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений.**

**Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.**

**Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.**

**Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.**

***Упражнения для коррекции стопы***

**1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.**

**2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.**

**3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.**

**4. Ходьба по палке.**

**5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.**

**6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.**

**7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.**

**8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул.**

**9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.**

**10. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).**

**Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.**

****Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия, детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, организовывать подвижные игры.**