***РОДИТЕЛЯМ О ПЛОСКОСТОПИИ.***

***Плоскостопие*** *– это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обоих форм плоскостопия.*

****

**10 факторов развития плоскостопия**

* Недоразвитость мышц стоп,
* Слабость мышечно – связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита,
* Ношение неправильно подобранной обуви,
* Косолапость,
* Х – образная форма ножек,
* Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки,
* Наследственная предрасположенность
* Большие физические нагрузки,
* Излишний вес,
* Длительное пребывание в постели (в результате болезни).

**Признаки плоскостопия**

* Страдающие плоскостопием дети ходят широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях,
* Быстрая утомляемость ног,
* Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии,
* К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь,
* Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы,
* Стопа становится шире.

**Упражнения для профилактики плоскостопия у детей,**

**которые можно выполнять в детском саду и дома**

**1. Исходное положение (ИП) –** сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.

* Поднять носки вверх,
* опустить в ИП.

**2. ИП – то же.**

* Поднять пятки вверх (встать на носки),
* опустить пятки на пол, вернуться в ИП.

**3. ИП – то же.**

* Развести носки в стороны, стопы от пола не отрывать (скользить по полу),
* соединить носки, вернуться в ИП.

**4. ИП - то же.**

* Развести пятки в стороны стопы от пола не отрывать (скользить по полу),
* соединить пятки, вернуться в ИП.

**5. ИП – то же.**

* Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой ноги,
* вернуться в ИП.,
* одновременно поднять носок левой ноги и пятку правой ноги,
* вернуться в ИП.

**6. ИП – то же.**

* Не отрывая стопы от пола, одновременно развести в стороны носки, затем развести пятки, снова носки, и снова пятки, передвигая таким образом ноги под счет в стороны, возвращаемся в ИП – соединить пятки, носки, пятки и снова носки.

**7. ИП – то же**, под сводом стоп **гимнастическая** или любая другая **палка** (диаметр зависит от возраста ребенка).

* Прокатить палку вперед от пятки к носку,
* прокатить обратно от носка к пятке, вернуться в ИП.

**Стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвами к полу.**

**8. ИП – то же**.

* Развести стопы в стороны, скользя ими по палке,
* соединить стопы, стараясь не отрывать их от палки, вернуться в ИП.

**9. ИП – то же**, под сводом стоп **резиновый мяч**.

* Прокатить мяч от носков к пятке, стараться катить мяч прямо,
* прокатить мяч от пятки к носкам, вернуться в ИП,

**стопы должны плотно прижимать мяч к полу.**

**10. ИП – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.**

* Поджать пальцы вниз и, не отрывая стоп от пола, передвинуть пятки вперед,
* разжать пальцы ног, выпрямить стопу,
* затем снова поджать вниз, придвинуть пятки,
* разжать, выпрямить стопу. Ноги передвигаются как «червячок» под счет.

**11. ИП – левая нога согнута в колене под прямым углом, правая нога лежит на левом колене.**

* Круговые движения правой ногой в голеностопном суставе по часовой стрелке, затем против часовой стрелки,
* поменять ноги, выполнить то же самое другой ногой.

**12. ИП – то же. «Ходьба» на месте.**

* С поджатыми пальцами,
* с поджатыми пальцами на наружном крае стоп,
* «ходьба», выпрямив пальцы:
	+ на пятках,
	+ на носках,
		- «ходьба» с опорой на всю стопу.

**13. ИП – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены.**

Ходьба по залу:

* с поджатыми пальцами,
* с поджатыми пальцами на наружном крае стоп,
* на пятках,
* на носках,
* с опорой на всю стопу.