

Рекомендации родителям для профилактики плоскостопия у детей.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия:

**комплекс должен занять 25-30 мин.
и не вызывать сильной усталости**

1. **Упражнения в ходьбе (можно на месте)**
 - Ходьба на носках (10 раз);
 - Ходьба на наружных краях стоп (10 раз);
 - Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь (10 раз);
 - Ходьба на носках в полуприсяде (10 раз);
 - Ходьба на носках с высоким подниманием колен (10 раз);
 - «Гусеница» вперед, сгибая пальцы и стопу двигаться вперед (без толчка).
2. **И.п.: стоя.**
 - Полуприседание и приседание на носках (8 раз);
 - Поочередное поднятие пяток без отрыва пальцев стоп от пола, и носок ног без отрыва пяток (8-10 раз);
 - Надавливание стопами на пол, имитация подгребания песка (20-30 сек.);
3. **И.п.: сидя.**
 - Ноги согнуты в коленях, стопы параллельно полу, одновременное и поочередное поднятие пяток (8-10 раз);
 - Ноги прямые, круговые движения стопами (по 5-7 кругов);
 - Сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп и, наклоня туловище вперед, встать с опорой на тыльно-наружную поверхность стопы (8 раз);
4. **И.п.: лёжа.**
 - Скольжение подошвой одной ноги по голени другой ноги до колена (по 8 раз);

- Круговые движения стоп в одну, затем другую стороны (8 раз);
- Согнуть ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны, вернуться в И.П. (8 раз);
- Движения большого пальца стоп вверх, остальных – вниз (5-6 раз);
- «Велосипед» (2-3 мин);

Специальные упражнения:

- Сидя на стуле, пальцами ног брать и переворачивать газетные страницы;
- Ходить на пятках, удерживая между пальцев ног ленту;
- Сидя на стуле, пальцами ног вынимать из коробки кубики складывая их на пол;
- Захваты, пальцами различных предметов, перекладывая их в другую ногу, подбрасывать вверх;
- Катание стопой теннисного мяча правой и левой ногой (3-4 мин);

Самомассаж: в течение 3-5 мин.

Поглаживать, растирать, разминать сначала пальцы стоп, затем стопу и голень.

В домашних условиях подойдёт массажный коврик – с резиновыми шипами и выпуклостями (по 5-10 мин. в день)

Полезны ходьба босиком по песку, рыхлому грунту, бревну, езда на велосипеде, подвижные игры, ходьба на лыжах.

Как правильно выбрать обувь:

1. У обуви должен быть достаточно широкий нос – чтобы ребенок мог свободно двигать пальцами;
2. Обувь должна быть чуть великовата, не покупайте обувь размер в размер, должен оставаться свободный сантиметр, чтобы не ухудшалось кровообращение;
3. Обувь должна иметь твердый задник и не очень высокое голенище (чтобы не ограничивать движения щиколотки);
4. Подошва должна быть эластичной;
5. Внутри – мягкая, защищающая от потертостей стелька;
6. Можно приобрести ортопедические стельки, но сначала посоветуйтесь с ортопедом.
7. На обуви обязательно должен быть каблук, у детей старше 7 лет – до 1 см.
8. Нельзя донашивать чужую обувь. Каждая стопа стаптывает обувь сугубо индивидуально, поэтому ребёнку будет неудобно в уже разношенной обуви.