**ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ**

Плоскостопие – одна из самых распространённых проблем с детскими ножками. Запущенное плоскостопие чревато проблемами с разными отделами позвоночника, болями в спине и шее, болезнями суставов. Как любую болезнь, плоскостопие легче предупредить, чем вылечить. Поэтому важно не лениться, а уделять должное внимание профилактике плоскостопия у детей, начиная с самых первых дней жизни.

Необходимо озаботится подбором правильной обуви для профилактики плоскостопия у ребёнка.

1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, быть удобной при носке и не мешать естественному развитию ноги (не сдавливать стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости). Слишком большая обувь тоже может навредить ножкам. Оптимальный запас длины стельки для зимней обуви составляет 1,5 см, а для летней – 0,5 см.
2. Обувь должна быть легкой, с достаточно гибкой подошвой.
3. В правильной обуви всегда есть супинатор и небольшой каблучок (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.
4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.
5. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.

Длительное пребывание в обуви, которая не соответствует данным требованиям, может принести непоправимый вред здоровью ребёнка.

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

1. «Здравствуйте – до свидания». Совершать движения стопами от себя – на себя. (5-6 раз)
2. «Поклонились». Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8-10 раз)
3. «Большой палец поссорился со своими братьями». Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. (3-4 раза)
4. «Пальчики поссорились, помирились». Развести носки в стороны, свести вместе. (3-4 раза)
5. «Пяточки поссорились, помирились». Развести пятки в стороны, свести вместе.
6. «Гусеница пошла гулять». Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы. (2-3 раза)
7. «Ежик». Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8-10 раз)
8. «Перенеси мяч ногами». Массажный мяч лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: «Перекладываю мяч налево» Сделать то же упражнение в обратном направлении (4-6 раз).
9. «Покажи ежику солнце». Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1-3, опустить. (8-10 раз)
10. «Подними платки». Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги. (6-8 раз)
11. «Растяни ленточку». Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять, развести их в стороны. (3-4 раза)
12. «Спрячь ленточку в домик». Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу пальцами ног подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.
13. «Нарисуй фигуру». Предложите ребенку,вращая стопами, рисовать в воздухе фигуры, буквы и т.п.

