**[Здоровые ножки](http://www.sadik97.ru/stranicza-instruktora-po-fizicheskoj-kulture/1152-zdorovye-nozhki.html)**



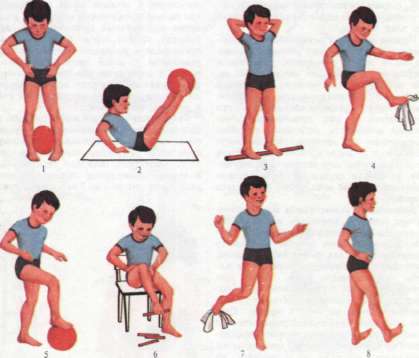
Сегодня мы поговорим с вами о том, что тревожит почти каждого родителя – плоскостопии.

Плоскостопие – одна из самых распространённых проблем с детскими ножками. И, несмотря на кажущуюся безобидность, проблема эта очень серьёзная. 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.

Для того чтобы сохранить ножки малыша здоровыми, нужно с самого рождения делать ему общеукрепляющий массаж, достаточное количество времени проводить на свежем воздухе и получить консультацию у невропатолога, дабы исключить неврологические отклонения, которые также могут стать причиной плоскостопия.

Необходимо озаботится подбором правильной обуви для профилактики плоскостопия у ребёнка. Обувь для первых шагов должна быть из натуральных материалов, лёгкой и удобной, с жестким задником и достаточно гибкой подошвой. Также в правильной обуви всегда есть супинатор и небольшой каблучок (не больше 1,5 см). Отдельно стоит упомянуть о том, как правильно выбрать размер обуви для ребёнка. Очень часто мамы действуют по принципу «большое – не маленькое», не думая о том, что слишком большая обувь тоже может навредить ножкам малыша. Оптимальный запас длины стельки для зимней обуви составляет 1,5 см, а для летней – 0,5 см.

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**:

  
***1. В положении сидя на стуле:***• согнуть и разогнуть пальцы ног;  
• провести большим пальцем ноги по голени другой ноги снизу вверх, повторить другой ногой;  
• погладить подошвой и внутренней поверхностью стопы голень другой ноги, повторить, сменив ногу;  
• поставить ноги на пол под углом в 90 градусов, потянуть носки на себя, вернуться в исходное положение;  
• соединить подошвы ног друг с другом;  
• зафиксировать носки на полу и максимально развести пятки в стороны;  
• катать ногами массажный мячик или ролик;  
• перекладывать при помощи пальцев ног мелкие предметы (камушки, карандаши, пуговицы, тряпочки).  
***2. При ходьбе:***• попеременно ходить на носочках, пяточках, внешней и внутренней стороне стопы;  
• попеременно ходить с поджатыми и поднятыми пальцами;  
• ходить по песку, гальке, траве, специальному коврику для профилактики плоскостопия.  
***3. В положении стоя:***• подниматься на носочки, опускаясь на полную стопу;  
• подниматься на носочки, опускаясь на наружные своды стопы;  
• приседать, не отрывая пяток от пола;  
• стоять на внешних сводах стоп в течение 30-40 секунд.  
Также полезно лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, ходить по обручу или гимнастической палке, положенным на пол.  
Такая несложная гимнастика для профилактики плоскостопия, проводимая с ребёнком, убережёт его от этой неприятной проблемы.