|  |
| --- |
|  |
| Плоскостопие, без преувеличения, можно назвать социальным заболеванием, учитывая его чрезвычайную  распространенность.  Врожденное плоскостопие встречается редко, оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит, у детей с избыточным весом. Следовательно, его можно предупредить. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам.     Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка.  Одной из причин плоскостопия является неправильно подобранная обувь. Вредно носить не только тесную, но и чересчур свободную обувь; нельзя носить теплую обувь в помещении, обувь со стоптанными задниками, с мягкими непрочными задниками, также обувь с узким носком. Обувь должна быть тщательно подобрана: достаточно гибкая подошва, небольшой (2 – 4 см.) и широкий каблук, широкий носок.      Основное средство профилактики и коррекции плоскостопия – специальная гимнастика, укрепляющая мышцы стопы и голеностопного сустава; достаточная двигательная активность.      Очень полезно предоставлять малышу возможность ходить босиком, заниматься плаванием, ездить на велосипеде.  ***Правильно организованный режим, активная и разнообразная физическая деятельность – основа профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия.***    *Комплексы  упражнений для профилактики*  *плоскостопия:*  *с газетами*  1.  Ходьба по дорожке из газет:  - «пташечки» (на носочках);  - «роботы» (на пятках);  - «медвежата» (на внешней стороне стопы);  - перекаты с пятки на носок.  2.   «Собери газету»      Встать на край газеты и собрать её под ступню пальцами ног.  3.   «Порви газету»      Переступая с ноги на ногу, порвать газету пальцами ног.  4.    «Наведем порядок»      Собрать  разорванную газету пальцами ног и передвигаясь на пятках, отнести газету в корзину.    *с плодами каштана*  1.   «Раскидаем каштаны»      Сидя на стуле возле обруча с каштанами, пальцами ног выкинуть каштаны за обруч.  2.   «Построим дорожку»      Собрать каштаны пальцами ног, и передвигаясь на пятках, построить из каштанов дорожку.  3.   «Походим по дорожке»      Ходьба по дорожке из каштанов приставным шагом (боком).  4.   «Качели»      Сидя на стуле, качать каштаны ступнями ног. | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | |