**Советы родителям по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста**Плоскостопие - это деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты продольных сводов в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.  
1) Пронация - такой поворот стопы, при котором внутренний край опускается, а наружный - приподнимается.  
2) При супинации, наоборот, приподнимается.  
Функциональная способность стоп определяется состоянием связочного аппарата и мышц сухожилия, которые принимают участие в укреплении ее костных элементов. Особенно важна функция связок, натянутых вдоль продольной оси стопы, расположенных в поперечном направлении. Натяжение связочного аппарата определяется активным напряжением мускулатуры, благодаря чему поддерживается нормальная форма стопы. Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Любое нарушение в области этого сустава может отрицательно повлиять на походку и осанку ребёнка. Наиболее распространенной деформацией опорно-двигательного аппарата у детей 2-7 лет является плоскостопие. При этом ноги ребенка ограничиваются их подвижность.  
**СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ**• Благотворно влияет плавание;  
• Очень полезны теплые (36° - 37°, а затем прохладные ножные ванночки на 10-15 минут. После ванночки надо сделать массаж и гимнастику ног, насухо вытерев их и смазав питательным кремом;  
• Сформировать у детей навыки правильной осанки и походку без излишнего разведения ног;

• Обязательно ходьба босиком по рыхлой почве, песку, гальке, скошенной траве, ребристой доске, по бревну.  
ребристой доске, по бревну.  
• Выбирайте обувь для малыша с твердой подошвой, с небольшим каблучком и шнуровкой и обязательно соответствующего размера, а не на вырост.  
• Не рекомендуется длительная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой.  
•Вредно в помещении находиться подолгу в утепленной обуви;  
• Ребёнок должен избегать длительного стояния (особенно с сильно разведенными стопами) и отягощения большими грузами;  
• Если ребенку приходится долго стоять, полезно для снижения утомления время нагрузки на наружный край стопы (косолапить);  
• При появлении чувства утомления в ногах, при неприятных ощущениях в мышцах голени или в стопе ребенку нужно сделать массаж (самомассаж) голени и стопы.  
• При выраженном плоскостопии и упорных болях в голенях и стопах в обувь надо вкладывать стельки - супинаторы, поддерживающие свод стопы, в некоторых случаях по совету врача - ортопеда, для ребенка заказывается специальная обувь.  
**ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**  
- Игра «Ну-ка донеси» Ребенок сидит на стуле, под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.  
- Игра «Ловкие ноги» - Дети сидят на полу, руки за туловищем, кистями опираются о пол. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в И. п., потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Можно усложнить: перенести обе ноги с платком вправо и влево, выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки. Выполняя упражнение, можно приговаривать: Я платок возьму ногой, Поднесу его к другой, Я несу, несу, не сплю, Палку я не зацеплю.  
- Игра «Великан и карлик» «Великан» - ходить, приподнимаясь на носки, как можно выше. «Карлик» - ходить, согнув ноги в коленях.  
-Игра  «Маленький - большой» - по сигналу, как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться.  
- Игра «Лошадь» - двигаться по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом.