**Профилактика плоскостопия у детей**

Плоскостопие – одна из самых распространенных проблем с детскими ножками. И, несмотря на кажущуюся безобидность, проблема эта очень серьезная. 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 ребенка. Обувь для первых шагов должна быть из натуральных материалов, легкой 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 ребенка. 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 900, 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).

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 лазить вверх-вниз по гимнастической стенке, ходьба по гимнастическому бревну, или просто стоять на гимнастической палке, перекатываясь ногами.