

**Плоскостопие** - это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия - все это приводит к неправильному развитию стопы.

Процесс формирования стоп начинается с первыми шагами ребёнка и окончательно формируется к семи - восьми годам.



Разновидности плоскостопия

- продольное плоскостопие
- поперечное плоскостопие
- комбинированное плоскостопие



**Как предупредить плоскостопие?**

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить.

Профилактика плоскостопия включает в себя ношение правильной обуви, массаж и специальные упражнения для укрепления мышц и связок ног, на фоне общего укрепления организма ребенка.

Упражнения при плоскостопии:

**1. Без предметов:**

- движения пальцами ног (сжатие и разжимание);
- крути;
- перекаты с пятки на носок;
- разведение и сведение пяток, передних отделов стоп;
- пружинящие движения с сопротивлением;
- ходьба и бег по наклонной плоскости.

**2. С предметами:**

- ходьба и бег по массирующим коврикам;
- захват мелких предметов, удержание их и бросание;
- перекатывание палоч, карандашей, мячей разных размеров;
- упражнение на равновесие.



**3. На снарядах и приспособлениях:**

- ходьба по специальным дорожкам;

- ходьба по лесенке, дорожке под разным углом наклона;
- ходьба по ребристым доскам;
- лазание по гимнастическим лесенкам и шведской стенке;
- вход на возвышение и спрыгивание с него;
- ходьба по гимнастической палке, канату приставным шагом



*Массаж стоп*