Для **предупреждения плоскостопия** необходимо выполнять специальные упражнения, производить самомассаж ног и соблюдать правильный режим нагрузки на ноги.

**Плоскостопие** нередко развивается как следствие перегрузки ног при длительном стоянии, при недостаточной силе мышц.

В связи с этим для **предупреждения плоскостопия** у детей большое значение имеют правильный режим нагрузки на ноги и физические упражнения, укрепляющие мускулатуру ног.

Специальные физические упражнения могут быть включены в утреннюю гимнастику. Самомассаж особенно рекомендуется производить при появляющемся чувстве утомляемости в ногах, при неприятных ощущениях в мышцах голени или в стопе, нередко сопровождающих **плоскостопие**.

Гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности.

1. Необходимо ежедневно делать прохладную ножную ванну или проводить закаливание ног контрастным методом *(обливание ног водой)*.

2. Необходимо выработать у детей походку без излишнего разведения стоп.

3. Полезно ходить босиком по рыхлой почве, песку, камням.

4. Нельзя находиться в помещении в утепленной обуви.

5. Не рекомендуется чрезмерная продолжительная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой *(спортивные, домашние тапочки)* по утоптанной почве, асфальту, в помещении.

6. Лицам с наклонностью к **плоскостопию** следует избегать продолжительного стояния *(особенно с разведенными стопами)* и отягощения большими грузами.

7. При необходимости длительного стояния полезно, для снятия утомления в мышцах ног, перенести на некоторое время нагрузку на наружный край стопы.

Основные физические упражнения

В положении сидя

1. Сгибание пальцев стоп.

2. Приведение стоп внутрь.

3. Кружение стопами внутрь.

4. Захватывание и поднимание стопами мяча.

5. Поднимание пальцами стопы карандаша.

6. Подтягивание пальцами стоп тонкого коврика или материала.

В положении стоя

1. Энергичное надавливание пальцами стоп на пол.

2. И. п. - ноги врозь, передвигая отдел стоп, попеременные повороты корпуса вправо и влево с переводом стопы на наружный край.

3. И. п. – стоя на носках; переход на наружный край стопы и возращение в исходное положение.

4. И. п. – стопы параллельно; попытка привести стопы, надавливая ими на пол.

5. Ходьба босиком по песку или коврику из поролона с опорой на наружный край стопы и согнутыми пальцами.

6. Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы.

7. Ходьба по гимнастической палке *(босиком)*.

ПРИМЕЧАНИЕ: Каждое упражнение выполняется 6-8 раз.

Правила выполнения самомассажа

Для **предупреждения плоскостопия** производят самомассаж мышц голени и связочного аппарата стопы. Массируют преимущественно внутреннюю поверхность стопы.

Массаж голени производится в направлении от голеностопного сустава к коленному суставу, стопу - от пальцев к пяточной области. На голени применяется приём поглаживания и растирания *(основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев)*.