**Плоскостопість. Запобіжні вправи**



Сьогодні плоскостопість у дітей зустрічається все частіше. За даними ортопедів, кожному четвертому малюку до 3-х років ставлять цей діагноз. Тим часом благополучна, здорова і правильно розвинена стопа - це запорука здоров'я у майбутньому.

Що ж робити, коли діагноз вже прозвучав? Боротися з плоскостопістю непросто. Процес цей тривалий, трудомісткий, і, крім того, деколи вимагає чималих матеріальних вкладень. Особливо тоді, коли патологічний процес зайшов далеко. Тому лікарі радять вживати запобіжні заходи заздалегідь.

Крім того, слід носити якісне взуття, а хорошого профілактичного ефекту можна досягти за допомогою нескладних вправ.

Гімнастику краще проводити в ранкові часи, коли м'язи ще не стомлені. Техніку й темп вправ краще показати малюку на власному прикладі. Приміщення не повинне бути задушливим, або із протягами, займатися дитина повинна в зручному одязі, що не сковує її рухів. Перед вправами слід походити на носках, потім пострибати на них спочатку на одній, а потім на двох ногах. Усі комплекси вправ виконуються під доглядом матері та тільки після консультації з лікарем.

**Основні вправи проти плоскостопості:**

1. Обертання стопами стоячи й сидячи.

2. Підйом на пальці й опускання на п'яти.

3. Ходьба на пальцях.

4. Напівприсідання на пальцях.

5. Невеликі підскоки на пальцях.

6. Ходьба по гімнастичній палці ступнями уздовж і впоперек.

 **Ігрові вправи проти плоскостопості**

Вправа "КОВЗАНКА" - дитина катає вперед-назад м'яч, качалку або пляшку. Вправа виконується спочатку однією, потім іншою ногою.

Вправа "ХУДОЖНИК" -  дитина, сидячи на підлозі із зігнутими колінами, олівцем, затиснутим пальцями ноги, малює на аркуші паперу різні фігури, притримуючи аркуш іншою ногою. Вправа виконується спочатку однією, потім іншою ногою.

Вправа "РОЗБІЙНИК" - дитина сидить на підлозі із зігнутими ногами. П'яти щільно притиснуті до підлоги й не відриваються від неї протягом усього періоду виконання вправи. Рухами пальців ноги малюк намагається підкласти під п'яти розкладений на підлозі рушник (або серветку), на якому лежить який-небудь вантаж (наприклад, камінь). Вправа виконується спочатку однією, потім іншою ногою.

Вправа "ЗБИРАЧ" - дитина, сидячи на підлозі із зігнутими колінами, збирає пальцями однієї ноги різні дрібні предмети, розкладені на підлозі (іграшки, прищіпки для білизни, ялинкові шишки й т.ін.), і складає їх у купки. Іншою ногою вона повторює те ж саме. Потім без допомоги рук перекладає ці предмети з однієї купки в іншу. Варто не допускати падіння предметів під час переносу.

Вправа "МЛИН" - дитина, сидячи на підлозі з випрямленими ногами, описує ступнями кола в різних напрямках.

Вправа "ХОДІННЯ НА П'ЯТАХ" - дитина ходить на п'ятах, не торкаючись підлоги пальцями та підошвою.

Лікарі рекомендують щодня перед сном протягом 5 хвилин тримати стопи ніг у воді кімнатної температури. У літню пору по можливості частіше ходіть босоніж по землі, піску, маленьких не гострих камінчиках, воді. Для зміцнення зводу стопи корисно босоніж лазити гімнастичними сходами та канатом. Ходьба по дошці, колоді, розвиває не тільки звід стопи, але є й гарною вправою для попередження плоскостопості й клишоногості дітей. Корисно ходити по ребристій дошці, поставленій з нахилом 30 градусів (наприклад на рейку гімнастичних сходів).