* *Обувь у ребенка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твердым супинатором, поднимающим внутренний край стопы.*
* *Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов*
* *Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.*
* *Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.*

*При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца*

*(первого или второго)*

**Что делать, если** **у ребенка плоскостопие?**

*Если Ваш ребёнок жалуется на усталость после прогулки и/или слишком быстро снашивает обувь, то, возможно, у него развивается плоскостопие*

**Комплекс упражнений при плоскостопии**

**(лечебная гимнастика)**

Описание упражнений Кол-во повторов

1. Ходьба

а) на носках, руки вверх по 20-30 сек.

б) на пятках, руки на пояс

в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе

г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

2. Стоя на палке (обруче) 6-8 раз

а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны

б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки 3-4 раза

3. Стоя

а) на наружном своде стоп - поворот туловище лев –прав. 6-8 раз

б) поднимание на носках с упором на наружный свод стопы 10-12 раз

4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут 4-6 раз

5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр. 4-6 раз

6. Сидя

а) сгибание - разгибание пальцев стоп 15-20 раз

 б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков 15-20 раз

в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые ) 10-12 раз

г) соединить стопы. Колени прямые 10-12 раз

д) круговые движения стопами внутрь, 10-12 раз

е) захватывание и приподнимание пальцами стопы

 карандаша или мелкого предмета 10-12 раз

ж) захватывание и приподнимание стопами малого

 мяча, колени прямые 6-8 раз

Составитель: *Муллаянова Р.Р., воспитатель*

*Интернет-ресурс:* [*http://vashaspina.ru/ploskostopie-u-detej-prichiny-lechenie-profilaktika-ploskostopiya/*](http://vashaspina.ru/ploskostopie-u-detej-prichiny-lechenie-profilaktika-ploskostopiya/)