**Консультации для родителей и воспитателей.**

**«Здоровье ваших детей»**

**Поборемся с плоскостопием.**

Сегодня мы поговорим о продольном плоскостопии. Увы, это одно из самых распространенных деформаций стоп. Стопа становится плоской и некрасивой. Походка теряет эластичность, плавность. Движение в суставах будут ограниченными. Ну, а самое печальное – может наступить артроз суставов стоп.

Как формируется плоскостопие?

Приблизительно до 7 лет у детей происходит естественное формирование сводов стопы. При массовых обследованиях было выявлено, что у большинства детей двухлетнего возраста обнаруживается плоскостопие. Клинические способы определения плоскостопия разнообразны и непросты: осмотры, рентген, замеры, специальные расчеты. Совсем устранить деформацию стопы невозможно. Но лечение клинических симптомов (боль, утомляемость) незапущенного плоскостопия несложна, однако она требует настойчивости и усидчивости.

Самое эффективное:

* Ежедневные теплые ножные ванночки;
* Массаж стопы;
* Лечебная гимнастика по определенной методике;
1. Активное сгибание, и разгибание стопы
2. Круговые движения стопами, сидя на стуле
3. Имитация ходьбы
4. Сгибание и разгибание пальцев стопы
5. Сближение и развод носков обоих стоп
6. Обхватывание стопами мяча (для разнообразия можно брать мячи большого размера м малого диаметра)
7. Катание скалки стопами
8. Подтягивание полотенца пальцами ног
9. Ходьба на носках, пока не устанете
10. Ходьба на наружной стороне стопы
11. Ходьба на неровной поверхности (морская галька)
12. Ходьба босиком в теплую погоду – земля не только подлечит плоскостопие, но и снимает статическое электричество, нервное напряжение, восстановит организм от прочих издержек цивилизации.

**Главное! Помните! Лечебную гимнастику нижних конечностей лучше всего сочетать с общеукрепляющими упражнениями.**