

# Профилактика плоскостопия.

На формирование осанки значительно влияют особенности стопы.

При нормальном её строении нога опирается на наружный продольный свод, служит рессорой, обеспечивая эластичность походки.

Плоскостопие может являться предрасполагающим фактором в появлении нарушений осанки.

В основе профилактики плоскостопия лежит укрепление мышц, поддерживающих свод стопы.



1. **Массаж ног.** Поглаживание, растирание, разминание. Для массажа используют ребристые доски, массажные коврики, дорожки для ходьбы, тренажёры.
2. **Общеукрепляющие упражнения.** Ходьба и бег босиком по песку, по неровной почве, по траве. Ходьба на носках, пятках, с поджатыми пальцами ног, с опорой на наружные стороны стопы, по канату, обручу, палке.
3. **Правильный подбор обуви.** Размер должен точно соответствовать форме стопы. Она не должна быть слишком тесной или слишком просторной, иметь небольшой каблук и устойчивый задник.
4. **Специальные игры и упражнения.** Они направлены на профилактику плоскостопия, а при ежедневном их выполнении могут быть использованы в лечении имеющегося отклонения.

- 1). Зажав мяч между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.
- 2). Сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.
- 3). Положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.
- 4). Поднять при помощи пальцев ноги с пола носовой платок.
- 5). Вращать на полу мяч ногой из положения стоя.
- 6). Сидя на стуле, собирать пальцами ног разбросанные карандаши.
- 7). Подскоки на одной ноге на цыпочках, в пальцах другой зажат платочек.
- 8). Ходьба попеременно на носках и пятках.