**Профилактика плоскостопия дома, простые способы**

 Ношение ортопедических стелек. В настоящее время подобрать стельку совсем несложно, существует множество ортопедических салонов, где вас обслужат врачи-ортопеды и подберут необходимые стельки;

 Ношение ортопедических тапок дома, как известно дома мы проводим очень много времени;

 Катание по полу ступнями скалки или небольшого мяча, захватывать обеими стопами мячик и приподнимать его, удерживая между стоп.;

 Смятие тряпочки или салфетки стопами;

 Перекладывание пальцами ног предметы;

 Круговые движения ступнями наружу и внутрь.

 Стоя на носочках, сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.

 Поочередно ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп, перекатывание с пятки на носок.

 Ходить по ребристой поверхности (массажный коврик, песок, галька) - чаще отдыхать на море.

 Ходьба по бревну или по канату.

 Правильный выбор обуви - туфли из мягкой кожи на гибкой подошве и на невысоком каблуке не выше 4 см. Если вы не можете отказать себе в каблуках, возможно вы новое поколение, которое войдет в историю, как "ходящие на каблуках", то позаботьтесь о стопах вдвойне: выполняйте упражнения и не забывайте ходить дома в ортопедических тапочках, кстати, можно найти очень стильную домашнюю обувь!

 Ходить больше пешком  в правильно подобранной обуви и стельках.

**Правильная обувь для здорового ребенка**

Ортопедическая обувь – это обувь, изготовленная на заказ на протезно-ортопедическом предприятии для ребенка, имеющего патологию стоп, по его точным размерам. К профилактике плоскостопия отношения не имеет и у здоровых детей не используется.

Детская качественная обувь, импортная и российская, носящая в логотипе приставку с намеком на «ортопедическое» предназначение, ортопедической не является, выпускается в промышленных масштабах, и может использоваться для профилактики плоскостопия. Неверное решение при выборе детской обуви — разношенная обувь с чужой ноги - не способствует правильному формированию стопы.

При покупке обуви обращаем внимание на следующее:

 Высокий жесткий берц. Задник обуви должен быть высоким, фиксировать голеностопный сустав и не давать стопе «заваливаться» внутрь.

 Наличие каблука. Каблук 0.5-0.8 см для детей до трех лет, 1.5-2 см для старших детей.

 Жесткая подошва, не скользкая, стопа в обуви так же не должна скользить.

 Размер обуви равен длине стопы + 0.5-1 см, так как при нагрузке стопа становится более длинной, чем при измерении её без нагрузки.

 Супинатор – мягкая подушечка под внутренним краем стопы, не должен быть слишком большим, так как он сам по себе может нарушить развитие стопы, но и совсем без супинатора обувь не желательна.

Ответ на главный вопрос – нужно ли одевать ребенку обувь, и в каком возрасте.  
Всё зависит от адекватности физической нагрузки. Если с ребенком занимаются, если есть спортивный уголок для большого ребенка или же прыгунки минут по 10-15 в день для малыша – обувь дома не нужна. Если ребенок почти не двигается, ничего не предпринимается для профилактики плоскостопия – обувь необходима даже дома.