**Плоскостопие.**

* При слабых мышцах и связках стопы может развиться плоскостопие. Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.
* Для предупреждения плоскостопия у детей дошкольного возраста следует выполнять следующие рекомендации:
  + обувь должна быть нетесной;
  + задник жестким;
  + каблук не более 8 мм;
  + дети не должны ходить дома в теплой обуви;
* Необходимо выполнять упражнения:
* ходьба на носках;
* на наружных краях стопы;
* по песку, гальке, неровной поверхности;
* массаж стоп;
* плавание.