**Рекомендации родителям по предотвращению плоскостопия у ребенка.**

Точно определить, имеется ли плоскостопие у ребенка, можно только когда ему исполниться лет пять, а скорее даже шесть. Почему так, ведь бороться с плоскостопием у детей желательно с самого малого возраста, чем раньше, тем лучше? Во-первых, до определенного возраста у детей костный аппарат стопы является не окрепшим, частично представляя собой хрящевую структуру, мышцы и связки стопы слабы, легко подвержены растяжению, поэтому определить плоскостопие у ребенка нельзя. Во-вторых, подошвы маленького ребенка кажутся плоскими, поскольку выемка свода заполнена мягкой жировой «подушечкой», и маскирует костную основу стопы. В случае нормального развития опорно-двигательного аппарата свод стопы к 5-6-летнему возрасту приобретает необходимую форму для правильного функционирования. Но в некоторых случаях случается отклонение в развитии, и появляется плоскостопие.

Определить плоскостопие у ребенка можно следующим образом: смажьте стопы малыша акварельными красками или обычным подсолнечным маслом и поставьте его аккуратно на лист белой бумаги, которая хорошо впитывает масло. Отвлеките на минуту полторы внимание малыша, чтобы он постоял на месте. Затем снимите ребенка с бумаги и внимательно посмотрите на полученные отпечатки стоп. Если следы отпечатались в форме «боба» – можете не переживать, это вполне нормально. У здоровых деток так быть и должно: своды стоп детей немного приподняты, при движении и ходьбе они несут рессорную функцию. В случае, если вся стопа отпечаталась целиком – вам есть о чем тревожиться, наблюдается предрасположенность ребенка к плоскостопию, уделите этому внимание пока не поздно. А если вашему ребеночку уже 6 лет вы часто слышите, что он устает при длительной ходьбе, жалуется на частые боли в ногах, значит, вам просто необходимо проконсультироваться с врачом-ортопедом.

 Если рассматривать соотношение самой узкой части следа и самой широкой, свод стопы считается в норме, когда оно - 1:4, уплощенным, при соотношении - 2:4, и плоским – при 3:4.



Факторами, влияющими на развитие плоскостопия, выступают:

1. наследственность (когда у кого-то в семье было или есть данное заболевание, необходимо быть особенно осторожными: малыша следует регулярно приводить на осмотр к врачу-ортопеду и принимать меры профилактики),
2. ношение «неправильной» обуви (совсем без каблука на плоской подошве, слишком широкой или узкой обуви),
3. чрезмерные нагрузки на стопы (к примеру, при повышенном весе тела или частом поднятии тяжестей),
4. чрезмерная гипермобильность (гибкость) суставов,
5. паралич мышц голени и стопы (полиомиелит или ДЦП),
6. рахит,
7. травмы стоп.

Порой, родители совершенно не осознают серьезности данного заболевания, поскольку поначалу со стороны оно совсем не заметно и, не оказывает, на первый взгляд, значительного негативного влияния на малыша. Казалось бы, это просто такая особенность, чем опасно плоскостопие? Однако подобное заблуждение способно вылиться в серьезные последствия плоскостопия детей и привести к печальному развитию событий. Наличие плоскостопия нарушает «рессорные» функции стопы, практически совсем пропадает амортизация, и вся «отдача» (встряска) при ходьбе приходится на голень и тазобедренные суставы, что способно привести к артрозам. Именно поэтому плоскостопие у ребенка обязательно нужно предотвратить, если это возможно, и лечить непременно.



ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ.

Лечение плоскостопия упражнения включает на мышцы ног, поскольку укрепляя их, мы не позволяем ему развиться. Собственно упражнения и массажи у малышей в совсем малом возрасте, способны предотвратить проявление плоскостопия в дальнейшем. С раннего возраста необходимо выявлять и проводить профилактику данного заболевания.

В профилактических целях используют много различных средств:

1. укрепление в целом всего организма, в том числе за счет правильного питания ребенка,
2. 2. двигательная активность, физические упражнения,
3. 3. достаточное пребывание на свежем воздухе,
4. 4. специальные упражнения при плоскостопии у ребенка.

Самым первостепенным является правильный подбор ребенку обуви. Она должна сидеть четко по ножке. У нее должен быть небольшой каблучок (5-8 мм), ну и, конечно, упругая стелька внутри, и крепкий, жесткий задник. Тем не менее, упражнения смогут принести больше пользы, если будут выполняться босиком, и по возможности, несколько раз ежедневно. Одно занятие можно провести в утреннее время, сразу после подъема и проведения утренних процедур, следующее - после обеденного сна.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ.**

1. Ходьба:

- на носках

- на пятках

- на внешней стороне стопы в сочетании с массажным

- на внутренней стороне стопы ковриком

2. Упражнения, выполняемые сидя на стуле:

- И.П. сидя на стуле, прижимая стопы к полу, максимально потягиваем пальцы вверх;

- И.П сидя на стуле, сгибание, разгибание пальцев ног;

- перекаты массажного мяча правой, левой ногой по часовой стрелке;

- поднимание массажного мяча ступнями двух ног;

- перекатывание гимнастической палки ступнями вперед, назад.

3. Упражнения, выполняемые сидя на ковре:

- «Мельница» И.П. сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

- «Гусеница» И.П. сидя на полу с согнутыми коленями. Сжимая пальцы ног, подтягивать пятку вперед (пятки прижаты к полу), затем пальцы распрямляются и движение повторяется. Передвижения пятки вперед за счет сгибания и разгибания пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы и пятки могут касаться пола. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

- «Серп» И.П. сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол на расстоянии 20 см, согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнения повторяется несколько раз.

Конечно, постарайтесь не упустить лето: в хорошие деньки давайте ребенку побегать босиком по земле, воде, песку, неострым мелким камешкам. Отличная профилактическая польза будет от хождения босыми ножками по специальному терапевтическому коврику с камушками. В целях профилактики можно учить малыша разным играм, содержащим элементы коррекции, и преподнесенным в интересной форме. Такой подход позволит закрепить у детей навык правильной осанки. В частности можно использовать следующие игры.

**«Кто ловчее?»**

С малышом, который подрос годиков до 1,5-2, можно начинать игровые упражнения, такие как, например, «кто проносит на голове подушечку дольше». Подушку необходимо подобрать примерно размером 10х10 см, и зашить в нее горох, чечевицу или любую другую крупу. Ношение подушечки на голове сможет помочь исправить осанку или поддержать правильность ее формирования в любом возрасте.

**«Пятнашки с висом»**

Дети разбегаются в стороны. Водящий за ними бегает, старясь кого-нибудь запятнать. Но нельзя пятнать того, кто сможет и успеет присесть на носочках, выпрямив спину, согнув руки в локтях, сжав пальцы, а указательные вытянув кверху. Очень полезная позиция.

**«Пятнашки с потягиванием»**

Детки разбегаются, как обычно. Но сейчас от водящего можно «спастись», став на носочки и подняв вверх руки, как бы потягиваясь. Тот, кого запятнают – новый водящий.

Инструктор по физической культуре

Фоменко Л.С.

МДОУ «Детский сад №13 п.Политотдельский»