**Плоскостопие у детей дошкольного возраста.**

**Консультация для родителей**

*Плоскостопие* – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей.

*Плоскостопие* - это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).   
*Плоскостопи*е – далеко не безобидное заболевание детских ножек. В запущенном состоянии оно становится «виновницей» целого ряда проблем со здоровьем.

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполниться пять (или даже шесть) лет. Почему? Во-первых, детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

**Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:**

- наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду,

- ношение «неправильной» обуви,

- чрезмерные нагрузки на ноги,

- чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов,

- рахит,

- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП,

- травмы стоп.

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может проявится отек стопы, исчезающий за ночь.

Плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому плоскостопие обязательно нужно профилактировать и лечить.

Чем опасно плоскостопие?

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому плоскостопие обязательно нужно профилактировать и лечить.

**Профилактика плоскостопия у детей**

Велико значение для профилактики плоскостопия правильно подобранной обуви. Она должна быть по ноге, Детская обувь (сандалии, тапочки) имеет совершенно плоскую подошву, без изгиба для свода стопы и тем самым деформирует ступню и мышцы ног, ведет к уплощению стопы. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5—8 мм с упругой стелькой, крепким задником. Хороша та обувь для ребенка, которая не ощущается на его ножках. Главные преимущества такой обуви — комфорт и удобство. Любая обувь должна приспосабливаться к ножке ребенка, а не наоборот, предохранять стопу от механических повреждений, соответствовать ее физиологическим особенностям.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их надо выполнять босиком и по возможности несколько раз в день: утром, как только ребенок встал с постели, и после дневного сна.

Врачи рекомендуют ежедневно перед сном в течение 5 минут держать стопы ног в воде комнатной температуры. В летнее время по возможности чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, мелким неострым камешкам, воде.

**Массаж и комплексы упражнений**

Основополагающая профилактика плоскостопия у детей с первых месяцев жизни — это массаж стоп. Он не требует особых навыков и времени, поэтому его могут проводить родители. Первый курс такого массажа лучше пройти в поликлинике у специалиста, попросив его показать и объяснить нюансы основных приемов. Дома процедуру нужно проводить ежедневно, за 30 минут до кормления или через час после него.

Если малыш уже встал на ножки и уверенно ходить, самым простым и одновременно полезным профилактическим упражнением станет ходьба босиком по рельефной поверхности. Песок, галька, трава — прекрасные «тренировочные площадки». В домашних же условиях лучшим вариантом будет специальный массажный коврик с резиновыми шипами или имитацией морской гальки. В ходе утренней зарядки — если вы ее не практикуете, самое время к ней приступить! — ходите вместе с малышом на внешней стороне стопы, потом на пальчиках и на пятках поочередно, а также приседайте, не отрывая пяток от пола. Наверняка вы помните эти простые упражнения еще из своего детства, их обязательно давали в детском саду и на уроках физкультуры в школе. Детям с плоскостопием полезно ходить босиком по травке, гальке, песку, как, впрочем, и всем детям. Шероховатая поверхность покалывает подошвы ножек, и они рефлекторно сжимаются.

***Достаток витамина D оберегает от рахита и плоскостопия.***

*** ***

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ.**

1. И. п – сидя на скамейке или стуле, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. 10 раз.

2. То же стоя.

3. И. п – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки – вернуться в и. п. Повтор 6-8 раз.

4. И. п – стоя на наружных сводах стоп – полуприсед – 6-8 раз.

5. И. п – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп – 30-60 секунд.

6. И. п – основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног к верху – вернуться в ИП, 10 раз.

7. И. п – стоя носками внутрь, пятками наружу – подняться на носки – вернуться в и. п. Повтор 10 раз.

8. И. п – стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне – вернуться в и. п., повторить 6-8 раз.

9. И. п – стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки. Вернуться в и. п., повторить 6-8 раз. Затем поменять ноги.

10. И. п – стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны, покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь, повторить 8-10 раз.

11. И. п – стоя на носках, повернуть пятки наружу – вернуться в и. п., повторить 8-10 раз.

12. И. п – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы, 8-10 раз.

13. И. п – стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить в коленях, вернуться в и. п., повторить 6-8 раз.

14. И. п – упор, стоя на четвереньках, передвигаться небольшими шагами вперед (30-40 секунд, то же самое прыжками «зайчиком».

15. И. п – ходьба в полуприседе (30-40 секунд) .

16. И. п – стоя, поднять левую (правую) ногу, разгибая и сгибая стопы (оттягивание носка вниз и на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе, повторить 10-12 раз каждой ногой.