

## **Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста с помощью физических упражнений.**

**ПЛОСКОСТОПИЕ** – это заболевание опорно – двигательного аппарата, которое является, к сожалению, одним из наиболее распространённых у детей. Оно выражается в деформации стопы и уплощении её свода, вследствие чего при ходьбе вся поверхность стопы ребёнка касается пола. Чаще всего у детей бывает продольное плоскостопие. Оно может быть как врождённым, так и приобретённым. Врождённая форма редко встречается, и её определяют ещё в роддоме и начинают лечение.

Точно сказать, что у ребёнка плоскостопие, можно только в возрасте 5 – 6 лет. Так как детский костный аппарат стопы до определённого возраста ещё не окреп, и отчасти представляет собой хрящевую структуру. Связки и мышцы ещё слабы и подвержены растяжению. К тому же, стопы могут казаться плоскими, так как выемка с внутренней стороны стопы заполнена жировой мягкой тканью, прячущей костную основу. Так что до 5 – 6 лет диагноз «плоскостопие» ещё ставить нельзя, можно говорить только о предрасположенности к плоскостопию, которое появится, если не заниматься его профилактикой. Если опорно – двигательный аппарат развивается нормально, то к 5 – 6 годам свод стопы приобретает правильную форму. Но есть случаи, при которых происходит отклонение в развитии, что может способствовать развитию плоскостопия.

### ***Что влияет на развитие плоскостопия:***

- наследственность (нужно регулярно посещать с ребёнком врача – ортопеда и заниматься профилактикой плоскостопия);
- «неправильная» обувь (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкая или широкая);
- чрезмерные нагрузки на ноги (к примеру, при поднимании тяжестей или при избыточной массе тела);
- чрезмерная гибкость суставов;
- травм стопы.

Ребёнку в возрасте 3 лет уже можно провести начальную диагностику плоскостопия:

1. Можете намочить ступню ребёнка водой, либо смазать её маслом. Поставьте её на бумагу, чтобы получить отпечаток. При этом ребёнок должен стоять прямо, а ноги держать вместе. Отпечаток внешней стороны стопы должен быть непрерывным, в внутренний иметь изгиб, то есть носок и пятка на отпечатке соединяется лишь узенькой полоской. Если эта полоска толще половины ширины отпечатка, то это говорит о плоскостопии.
2. Ещё одним признаком плоскостопия может служить то, что ребёнок быстро устаёт от ходьбы и просится на руки или в коляску.

### ***Чем опасно плоскостопие?***

Иногда родители недооценивают серьёзность этого заболевания. Ведь со стороны его можно не замечать, особенно поначалу. Некоторым родителям может даже казаться, что, оно не оказывает особого негативного влияния на ребёнка. Однако это не так. И подобное отношение к данному заболеванию может привести к весьма негативным последствиям. Ведь плоскостопие нарушает некоторые очень важные функции стопы, например, амортизация, почти не происходит, и при ходьбе весь «удар» достаётся голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому обязательно нужно заниматься профилактикой плоскостопия и лечить его.

### ***Профилактика плоскостопия для детей до 2 лет:***

1. Не желательно, чтобы дома ребёнок ходил босиком, так как поверхность пола обычно ровная и гладкая. Лучше, чтобы малыш ходил в тапочках.
2. Выбирайте для малыша только удобную, хорошую обувь.
3. Летом очень хорошо походить босиком по песку, мелким камушкам или травке.
4. Если нет возможности погулять босиком на улице, можете сделать дома следующее: расстелить клеёнку, насыпать на неё крупы и застелить тканью. И поводить по ней ребёнка. Можно для этих же целей в большой тазик насыпать песок (но будьте готовы к тому, что ребёнок захочет с ним поиграть и может разбросать по комнате).
5. Делайте малышу массаж стопы (чтобы ему не было щекотно, массаж делайте после тёплой ванны).
6. Массируйте стопы ребёнка массажным мячиком (но такой массаж перед сном лучше не делать).
7. Дайте малышу попрыгать на батуте или диване.

### ***Комплекс физических упражнений для профилактики плоскостопия:***

1. Положите на пол скалку или небольшой мяч и ребёнок, стоя на одной ноге, должен второй ногой катать их по полу.
2. Положите на пол салфетку и предложите ребёнку смять её при помощи стопы.
3. Предложите малышу собирать пальчиками ног или переключивать с места на место разбросанные по полу предметы.
4. Выполните круговые движения ступнями в одну и во вторую сторону.
5. Поочередно походить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.

*Материал подготовил: инструктор по физической культуре Голяченко А.В.  
(источник: <https://mamazanuda.ru/>)*