

## Консультация для родителей

### «Профилактика плоскостопия у дошкольников»

Плоская стопа не только ухудшает осанку человека. Из-за утраты ею функции амортизатора нагрузка на скелет, она способствует предрасположенности к серьёзным костным заболеваниям – артритам, остеохондрозам.

Плоскостопие – это заболевание опорно-двигательного аппарата, которое является, к сожалению, одним из наиболее распространенных у детей. Оно выражается в деформации стопы и уплощении ее свода, вследствие чего при ходьбе вся поверхность стопы ребенка касается пола. Чаще всего у детей бывает продольное плоскостопие. Оно может быть врожденным, так и приобретенным. Врожденная форма редко встречается, и ее определяют еще в роддоме и начинают лечение.

Точно сказать, что у ребенка плоскостопие, можно только в возрасте 5-6 лет. Так как детский костный аппарат стопы до определенного возраста еще не окреп, и отчасти представляет собой хрящевую структуру. Связки и мышцы еще слабы и подвержены расположению. 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» еще нельзя ставить, 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 приобретет правильную форму.

Что влияет на развитие плоскостопия:

- Наследственность( нужно регулярно посещать с ребенком врача-ортопеда и заниматься профилактикой плоскостопия)
- «неправильная» обувь (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкая или широкая)
- Чрезмерная нагрузка на ноги.
- Чрезмерная гибкость суставов.
- Рахит.
- Паралич мышц стопы и голени.

Одним признаком плоскостопия может служить то, что ребенок быстро устает от ходьбы.

Чтобы предотвратить плоскостопие нужно заниматься профилактикой и лечить его.

- Не желательно, чтобы дома ребенок ходил босиком, так как поверхность пола ровная и гладкая.
- Выбирайте для ребенка только удобную, хорошую обувь.
- Летом очень хорошо походить босиком по песку, мелким камушкам или траве.
- Давайте ребенку попрыгать на батуте
- Делайте ребенку массаж стопы массажным мячиком.
- Выполнять круговые движения ступнями в одну и вторую стороны.
- Поочередно походить на носках, на пятках, на наружных краях стопы
- Катание мяча.

Регулярное выполнение этих упражнения поможет ребенку остаться здоровым!

