## Консультация для родителей "Профилактика плоскостопия в домашних условиях"

Плоскостопие — это заболевание опорно-двигательного аппарата человека, которое характеризуется изменением или деформацией формы стопы.

Стопа является опорой, фундаментом тела, и его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом. Также плоскостопие является одним из факторов риска возникновения нарушений осанки у детей.

**Профилактика плоскостопия.**

Лечение плоскостопия, прежде всего, подразумевает укрепление тех мышц, которые поддерживают свод стопы. Для этого существуют различные варианты, которые можно использовать дома:

1) Укрепление организма, закаливание.

Естественный контакт стопы с землей обеспечивает массаж множества активных точек, расположенных на поверхности стопы. В результате не только укрепляются мышцы стопы, но и весь организм в целом.

Особенно полезно ходить босиком по песку или гальке, по неровной поверхности земли, пригоркам, а также по бревнам.

Плавание также относится к данному виду укрепления мышц стопы, особенно использование стиля кроль. Гребля ногой, которая активно используется при этом виде плавания, также способствует укреплению мышц стопы.

2) Занятия физической культурой.

Тем не менее, следует помнить, что при тяжелых клинических проявлениях болезни (таких, как боли и отеки) некоторые физические упражнения вызывают непосильную нагрузку на стопы.

В таком случае необходимо избегать таких спортивных упражнений, как беговые коньки, лыжный ход. Легкие же упражнения будут в любом случае полезны, поскольку способствуют укреплению организма.

3) Гимнастика.

Помимо занятий спортом, необходимо приучить себя к ежедневному выполнению **комплекса упражнений.**

Ходьба:

* На носках
* На пятках
* На внешней и внутренней стороне стопы
* Перекатом с пятки на носок
* С поджатыми и поднятыми пальцами
* По бревну боком
* Вверх и вниз по наклонной доске на носках
* По канату
* По неровной поверхности (по дорожке здоровья, по массажным коврикам – покупным и сделанным своими руками)

Сидя на стуле:

* Сгибание и разгибание стоп
* Сгибание и разгибание пальцев
* Круговые движения стопами
* Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола
* Отрывание от пола пяток
* Отрывание от пола носков
* Поднимание одной ноги, выпрямление, носок тянуть
* Поднимание обеих ног, выпрямление
* Соединение подошв стоп (колени согнутые -> колени разгибать)
* Поджать пальцы ног, зафиксировать положение
* Поджать пальцы ног, поставить на наружный свод стопы, зафиксировать
* Стопой одной ноги провести по голени другой вверх до колена и вниз
* Скольжение стопой вперёд и назад с помощью пальцев

Сидя на стуле с предметами:

* Катание гимнастической палки или гимнастического массажного валика вдоль стоп
* Катание малого или твёрдого мяча с шипами (по часовой и против часовой стрелки, вдоль стоп вверх и вниз по внешней и внутренней стороне стопы, одна нога при этом делает, а другая стоит на месте)
* Захват мяча среднего размера стопами, и поднятие его до уровня колен
* Собирание ткани в складки пальцами ног
* Захватывание и перекладывание пальцами ног мелкие предметы (карандаш, мелкие игрушки, губку, камни, крышки и т. д.)
* Рисование карандашом, зажатым между пальцами на листе бумаги

Также эффективны и интересны для детей захват пальцами ног мелких предметов и перекладывание их в сторону и обратно.

Каждое упражнение выполнять не менее 10 раз, переходя до 1 минуты и более. Выполнять каждый день и несколько раз в день. Только тогда будет эффект.

4) Подбираем ребёнку правильную обувь.

Для правильного формирования сводов стопы у ребенка необходимо покупать качественную обувь. Обувь ребенка должна иметь жесткий задник, фиксирующий пятку, небольшой каблучок высотой полсантиметра (не больше и не меньше) и стельку с небольшим упругим утолщением (супинатором) на внутренней стороне стопы.

Обувь должна прочно сидеть на ноге лучше, если будет фиксироваться шнуровкой, быть ребенку по размеру.

Профилактический супинатор должен быть в обуви каждого ребенка, даже не имеющего нарушений формирования стопы. Если уже имеются нарушения формирования стопы, можно изготовить ортопедическую обувь на заказ.

Не рекомендуется донашивать чужую обувь. Это прямой путь не только к плоскостопию, но и к грибковым заболеваниям. Когда конструируется детская обувь, то рассчитывается точный размер каблучка, форма колодки. Под влиянием носки неравномерно стирается каблук, колодка теряет свою упругость и перестает «удерживать» ногу в правильном положении. Кроме того, старая обувь, как правило, «разношена», то есть широка больше обычного, нога начинает «болтаться».

Плоскостопие многим кажется простым заболеванием, но на самом деле это довольно серьезная и быстро прогрессирующая патология, сложно поддающаяся лечению. Полностью вылечить ее можно лишь в детском возрасте, а у взрослых лечение направлено на замедление развития болезни в более тяжелые стадии. Чем раньше обнаружено плоскостопие, тем более благоприятным будет его лечение и коррекция.

**Важно не лениться и заниматься как можно чаще. Все в ваших руках!**