**Профилактика плоскостопия**

Плоскостопие, без преувеличения, можно назвать социальным заболеванием, учитывая его чрезвычайную распространенность. Чтобы убедиться в этом, достаточно поговорить с родственниками и знакомыми – «на каждом шагу» слышны жалобы на боли в стопах, мышцах голени, в коленных суставах, которые связаны с плоскостопием.

Это своеобразная цена, которую платит человек за жизнь в условиях цивилизации. Все большая изнеженность нашей мышечной системы, сидячий или стоячий образ жизни, отсутствие достаточной двигательной активности приводят к плачевным результатам.

Задолго до того, как психология оформилась в самостоятельную науку, французский сапожник Жан-Батист де Андре и его итальянский коллега Сальваторе Ферламо по тому, как стерты подметки у того или иного человека, делали вывод о его характере: стерта по всей ширине – тихоня, стерта лишь внутренняя сторона – жадина, стерта внешняя сторона – расточителен, стерты задники каблуков – упрям, неуступчив.

Врачи-ортопеды, осматривая обувь, делают другие выводы. При нормальном положении пятки в обуви каблук изнашивается равномерно сзади, чуть больше с наружной стороны. При плоскостопии износ каблука идет преимущественно по внутреннему краю. Каждый человек имеет свою индивидуальную форму стопы и соответственно ей изнашивает обувь. Поэтому донашивать чужую, пусть крепкую и красивую, обувь нельзя, особенно детям.

Появление плоскостопия каждый объясняет по-своему: наследственностью, плохим питанием, неподходящей обувью, сидячим образом жизни, но мало кто понимает, что зачатки болезни коренятся в годах раннего детства.

Здесь важно заметить, что случаи врожденного плоскостопия редки (от 3 до10%), чаще всего заболевание приобретенное, а следовательно, его можно предупредить.

Очень полезно предоставлять ребенку возможность ходить босиком – по траве, песку, гальке, коврикам с рельефным рисунком. Хорошо, если ребенок лазает босиком по шведской стенке, по лесенкам. Можно набить полотняный мешочек песком или мелкой галькой и предложить потоптать его. Во время прогулок не ограничивайте ребенка в движении, не вынуждайте его стоять во время ожидания транспорта или во время долгой беседы со случайно встреченной приятельницей. Стопы человеку даны для передвижения, а не для стояния.

Однако, если ребенок жалуется на усталость и боли в стопах и голенях после игры или прогулки, следует побеспокоиться и обратиться к ортопеду для квалифицированной помощи. Именно эта боль, усталость или онемение указывают на снижение выносливости стоп – начало заболевания. В это время еще может не быть изменений в строении стопы, они появляются лишь по истечении некоторого времени. Если родители не обратят внимания или пренебрегут жалобами – наступает дальнейшее ослабление подошвенных мышц и снижение свода стопы.

Нижние конечности «строятся» в течение 10-12 лет, особенно интенсивно в 3-4 года. А если ребенок мало ходит, не бегает, не прыгает, не лазает, - его мышцы не тренируются, плохо снабжаются кровью, поэтому становятся слабыми, дряблыми. Малыш растет, прибавляет в весе, нагрузка на стопы все время увеличивается. В случае ослабления мышц, связки, соединяющие кости стопы, не выдерживают тяжести тела – растягиваются, а стопы сплющиваются.

Итак, помните – **сильные, хорошо развитые мышцы играют решающую роль в профилактике плоскостопия.**

***Что мы делаем для профилактики плоскостопия в детском саду?***

* ежедневно на утренней и бодрящей гимнастике, на занятиях физическими упражнениями дети выполняют ходьбу на носках, пятках, наружных сводах стопы;
* в каждой группе, в спортивном зале имеются и используются массажные коврики, ребристые дорожки по которым дети ходят в течение дня;
* для массажа стоп нами приобретены массажные мячи;
* педагогами используются нестандартные пособия из подручного материала для игр стопами (клеенчатые фигурки, шишки, мелкие игрушки и т.п.);
* инструктором по физкультуре разработаны комплексы танцевальных упражнений стопами, сидя на полу или на стуле.

***Что можно сделать для укрепления мышц стоп в домашних условиях? Не так уж мало, как может показаться****.*

Следите за походкой ребенка и дома, и на прогулке. Позволяйте ему ходить дома босиком, но не просто так, а выполняя различные задания. Учите ребенка ходить на носочках, на пятках, на наружных сводах стопы. Предлагайте ему поднимать с пола мелкие предметы пальцами ног, катать мяч стопами. Эти упражнения необходимо обыгрывать, иначе они быстро наскучат и малышу, и вам. Поиграйте в лисичек – крадитесь на цыпочках, в мишек – ходите на наружных сводах стоп, в козочек – ходите на пятках и т.д. Приучайте своего ребенка к правильной походке, к равномерному распределению веса тела на обе стопы.

***При покупке обуви ребенку учитывайте несколько обязательных правил.***

Правильно подобранная, удобная обувь очень важна для нормального развития стоп ребенка. Тесная обувь, как и чрезмерно свободная, вредна и может стать причиной заболевания стоп.

Тесная обувь ограничивает движение в суставах, нарушает кровообращение. Слишком свободная обувь приводит к смещению стопы при движении. При покупке следите за тем, чтобы между концом самого длинного пальца и носком обуви было расстояние примерно в 1 см. Задник у обуви должен быть достаточно жестким. Подошва должна быть эластичной, чтобы не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Обувь лучше покупать кожаную, с широкими и умеренно высокими носками, низким каблуком (0,5-1 см) и супинатором для формирования правильного положения стопы. Помните, что нога ребенка растет очень быстро, поэтому необходимо ее измерять не реже 1 раза в 2-3 месяца, чтобы вовремя заметить изменения и подобрать новую обувь.

Желаю всем крепкого здоровья!