Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Плоскостопием, как следует из названия, называется болезнь, при которой свод стопы теряет свою природную вогнутость и нога становится уплощенной.

Казалось бы, такой небольшой дефект, но вреда от него очень- очень много.

Во-первых, у человека сразу изменяется походка.

Во-вторых, обувь начинает стаптываться неравномерно, внутренняя часть быстрее, чем наружная, но это еще полбеды.

Самое ужасное заключается в том, что такие "плоские" стопы теряют способность пружинить при ходьбе.

Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1, 5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

По литературным данным, плоскостопие — часто

встречающаяся деформация нижних конечностей детей. При плоскостопии

стопа соприкасается с полом (землей) почти всеми своими точками и след

лишен внутренней выемки. Различают врожденное и приобретенное

плоскостопие. Врожденное плоскостопие наблюдается редко, приобретенное

— очень часто. Из-за плоскостопия резко понижается опорная функция

ног, изменяется положение таза, нарушается правильное положение

позвоночника (может возникнуть его искривление), затрудняется движение

(ходьба, бег). Все это отрицательно влияет на общее физическое развитие

ребенка или взрослого и снижает их работоспособность.

Профилактические упражнения, укрепляющие своды стопы, следует

включать в занятия утренней гигиенической гимнастикой, а также

использовать в физкультурных занятиях, на прогулках в подвижных играх.

(Например: во время утренней гимнастики, для детей дошкольного возраста, можно использовать такие упражнения «пингвинчики»-хождение на внутренней стороне стопы, и «обезьянки» - на внешней).

Главное назначение корригирующих упражнений — активное пробирование

стопы (положение стоп на наружном крае), укрепление всего связочно-

мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления

организма ребенка. Нужно выработать правильные жизненно

необходимые и прикладные двигательные умения в беге, прыжках,

лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, подвижных и

спортивных играх. Специально подобранные общеукрепляющие упражнения

служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

**Упражнения для профилактики плоскостопия у детей раннего возраста:**

  1.  Необходимо ходить попеременно на носочках и на пяточках, и на наружном своде стопы.

  2.  Надо сесть на стул и с усилием потянуть носки на себя, сделать круговые вращения стопой. Полезно брать и приподнимать пальцами ног мелкие предметы. Очень эффективно катать стопой небольшой мячик. Упражнения нужно выполнять от 10 минут каждый день.