**Консультация для родителей:**

Тема: ***«Плоскостопие у детей дошкольного возраста»***

Подготовила: инструктор по физической культуре

Матвеенко Ирина Геннадьевна

МБДОУ №29

г. Ангарска

**Плоскостопие.**

Нарушение опорно – двигательного аппарата является разные виды нарушения осанки и плоскостопие. **Плоскостопие** – это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклон пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться в период активной ходьбы и должен быть сформирован к 3 годам.

**Стопа** – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребёнка.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они прилегают друг к другу. На подошве у детей сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы, что не редко приводит к диагностическим ошибкам. Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформациям.

Мышцы стопы относительно слабо развиты, но играют важную роль в укреплении свода стопы. Суставно – связочный аппарат стоп ещё не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Объём движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно – связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам.

Таким образом, в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновении тех или иных функциональных отклонений.

При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно – связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит. Перегрузки, переутомление стопы часто возникает у детей с избыточным весом. Однако предупредит плоскостопие легче предупредить, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактики плоскостопия необходимо проводить в детском саду, при совместной деятельности с детьми и в домашних условиях. Мы предлагаем вам, уважаемые родители, разнообразные упражнения из разных исходных положений для лечения и профилактики плоскостопия.

