Стопа ребенка образована хрещями, может легко деформироваться.

Плоскостопие считается одним из самых распостраненных заболеваний у детей.

По статистике этот диагноз ставится каждому 3ему ребенку. Часто родители не воспринимают это заболевание всерьез.

У детей в первые годы жизни свод стопы заполняется жировой подушкой, от чего стопа выглядит плоской. Это мнимое плоскостопие.

Жировая подушка исчезает обычно к 4ем годам, а полностью стопа формируется в 7-9 лет.

**Советы родителям для предупреждения и лечения плоскостопия.**

* **делайте своем ребенку массаж стоп и икроножных мышц, проводите с ним лечебную гимнастику, ножные ванны.**
* **выполняйте простейшие уп**ражнения: **хождение на носках, на наружном крае стопы, катание палочки.**
* **разложите на полу мелкие предметы, которые ребенок будет собирать пальцами ног, брать и перекладывать их.**
* **следите за тем чтобы обувь ребенка была из натуральных материалов, внутри с супинатором, поднимающим внутреномний край стопы.**
* **желательно чтобы обувь был жесткой и с хорошим "задником", который держит пятку в правильном положении.**
* **подошва, напротив, должна быть гибкой и иметь небольшой каблук.**
* **для предупреждения плоскостопия обувь для детей должна иметь каблук, искусственно повышающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.**

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ВЫСОТА КАБЛУКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ОТ 5 - 10 ММ.**

* **старайтесь следить за тем чтобы обувь ребенка соответсовала форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.**
* **она должна быть приспособлена к климату, времени года, и использоваться по назначению.**
* **ПОМНИТЕ: жесткая обувь ограничивает движение суставов стоп, затрудняет ходьбу, вызывает быстрое утомление мышц, что может способствовать развитию плоскостопия.**
* **по весу обувь должна быть максимально легкой, тяжелая обувь затрудняет передвижение, увеличивает расход энергии, утомляет ребенка.**
* **при определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (1ого или 2ого).**
* **покупая обувь, помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, перед пальцами - небольшой припуск в 10 мм.**

**Этот запас, равный в среднем, полугодовому приросту стопы, создает необходимые условия для ее естественного роста, а так же обеспечивает свободное удлиннение стоп, которая происходит во время ходьбы и под действием нагрузок.**

**Если нет такого припуска, пальцы постоянно будут находится в согнутом положении, это в дальнейшем может привести к деформациям, появлению потертостей и мазолей.**

* **относитесь с вниманием к проблеме плоскостопия у вашего ребенка.**
* **не допускайте развитие этого заболевания у детей, так как оно может привести к неприятным последствиям в будущем.**