Под плоскостопием понимают деформацию, сопровождающуюся уплощением сводов стопы. Плоская стопа встречается у детей чрезвычайно часто. Она характеризуется опусканием ее продольного или поперечного свода, а в дальнейшем появляются и тяжёлые симптомы: быстрая утомляемость, боли при ходьбе.

**Основные причины развития плоскостопия:**

* слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода;
* тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как они лишают стопу ее естественной гибкости. При ходьбе на высоких каблуках происходит перераспределение нагрузки: с пятки нагрузка перемещается на область поперечного свода, который не выдерживает не свойственной ему перегрузки, и начинается формирование поперечного плоскостопия.
* длительная и чрезмерная нагрузка, которая ведет к переутомлению мышц и к стойкому опущению сводов.

**Поэтому в основе профилактики плоскостопия лежит:**

* укрепление мышц, сохраняющих свод;
* ношение рациональной обуви;
* ограничение нагрузки на нижние конечности.

В осуществлении первой задачи ведущая роль принадлежит физическим упражнениям. Программа по физической культуре детском саду в достаточной мере насыщена упражнениями, укрепляющими опорно-двигательный аппарат нижних конечностей (ходьба, бег, прыжки, приседания, подвижные игры и др.), что, несомненно, способствует повышению выносливости нижних конечностей. И все же использование специальных упражнений дома необходимо. Однако гимнастика для детей с плоскостопием не должна состоять только из упражнений, укрепляющих мышцы ног. Это будет вызывать утомление мышц стопы. Специальные упражнения для стоп должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.

**Специальные упражнения:**

Ходьба на носках, пятках, носками внутрь, на наружных сводах стопы, высоко поднимая колени, с поджатыми пальцами, поднятыми пальцами, в полуприседе и в полном приседе («гусиным шагом»).

Эти упражнения выполняют не менее одной минуты каждое, предварительно можно сделать для ног солевую ванночку из расчета 100г поваренной соли на 1л воды при температуре воды 28—32 °С.

Приведенные упражнения полезны и тем, кто устает при ходьбе.

Наблюдение за состоянием стоп ребенка желательно проводить регулярно. Для определения состояния стоп на гладкую поверхность (картон, доску и т. п.) кладут чистый лист бумаги. Ребенок становится на него так, чтобы носки и пятки обеих стоп были параллельны, а расстояние между стопами соответствовало примерно ширине ладони взрослого. Затем контуры стоп обводятся карандашом и помечаются цифрой 1. После этого ребенок, не сходя с места и опираясь о руку взрослого, немного приподнимает правую ногу и полностью опирается на левую ногу, контур которой нужно в этом положении обвести и пометить цифрой 2. Аналогично обводят и контур правой ноги. После этого сравнивают контуры ног первого и второго измерений. Если они полностью совпадают, состояние стоп в пределах нормы. При уменьшении контура стопы второго измерения (стояние на одной ноге) состояние стоп отличное, а при увеличении — плохое.

**Обратите внимание на обувь ребёнка.**

Она должна быть тщательно подобрана: соответствовать размеру ноги ребёнка и плотно охватывать, но не сдавливать стопу. Подошва обуви должна быть достаточно гибкой, каблук невысокий (не более 2 – 3см), носок – широкий, кожа мягкая.