**Плоскостопие** – деформация стопы с уплощением ее свода.

**Виды плоскостопия:   
 -** *поперечная* (уплощение поперечного свода стопы)  
 - *продольная* (уплощение продольного свода, стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы)

**Признаки плоскостопия:**

* Быстрая утомляемость ног;
* Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии;
* К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь;
* Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы;
* Страдающие плоскостопием дети ходят широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях;
* Стопа становится шире

**Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:**

* наследственность;
* гиподинамия;
* излишний вес;
* ношение «неправильной» обуви;
* длительное пребывание в постели (в результате болезни);
* чрезмерные нагрузки на ноги;
* рахит;
* паралич мышц стопы и голени;
* травмы стоп

**Чем опасно плоскостопие?**

При плоскостопии основную нагрузку на себя берут коленные и тазобедренные суставы, а также позвоночник. Как итог — боль в суставах, которая является грозным симптомом артроза и заболевания позвоночника (остеохондроз, радикулит, сколиоз).

Нормальная здоровая стопа имеет две кривизны – продольную и поперечную. Если мокрой стопой наступить на лист бумаги, то можно увидеть на нем светлую выемку (рис. 1), которая соответствует внутреннему рессорному своду стопы. Если же отпечаток сплошной (почти или совсем без выемки), значит стопа плоская (рис. 3).

 

**Помните*,*** что чем раньше выявлена деформация стопы — тем проще и эффективнее проходит ее лечение. Активное формирование опорно-двигательной системы происходит до 6 лет. Потом плоскостопие у детей лечить значительно сложнее. Именно поэтому консультация детского ортопеда в дошкольном возрасте необходима каждые полгода.

**Игры при плоскостопии**

1. **« Сборщик»** – собрать пальцами ног носовой платок и перенести его с одного места на другое (можно использовать любые мелкие предметы).

2. **«Гусеница»** – кто быстрее, сидя на гимнастической скамейке, пересечет контрольную линию стопами, подтягивая пятку к носку.

3. **«Художник»** – сидя на стуле или гимнастической скамейке, захватить между первым и вторым пальцами карандаш и нарисовать на листе бумаги картину; затем устроить выставку картин.

4. **«Каток»** – сидя, прокатывание теннисного мяча вправо – влево и по кругу областью внутреннего продольного свода правой, затем левой стопы.

5. **«Кораблик»** – сидя, перекатывания теннисного мяча между сводами стоп, держа ноги на весу.

6. **«Маляр»** – сидя, проглаживания областью внутреннего продольного свода одной стопы по голени другой.

***Примечание.*** Упражнения выполнять 2-3 раза в день по 10 мин.

ГБОУСОШ№2012  
Инструктор по ФИЗО  
Чилингарян Гаяне Давидовна