**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 12 Санкт-Петербурга, Колпино**

 Подготовила:

 инструктор по физической культуре

 Михайлова Екатерина Сергеевна

**Статья – рекомендация**

**Профилактика и коррекция плоскостопия**

В дошкольном возрасте формирование костей еще не завершено. Мышцы стопы, относительно слабо развиты. Суставно-связочный аппарат стоп еще не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно – связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам. Поэтому у детей часто встречается плоскостопие, причиной которого также является не правильно подобранная обувь.

Плоскостопие – изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Различают первоначальное, поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. Поперечное плоскостопие (плоско-вальгусное) в сочетании с другими деформациями составляет 15, 47 %, продольное плоскостопие в сочетании с другими деформациями стоп - 29,8%.

При плоскостопии нарушается и понижается опорная функция стопы, ухудшается ее кровоснабжение. Динамические возможности стопы значительно снижаются, так как объем движений в суставах понижен, в результате чего появляются боли в области стопы, голени и бедра. Вследствие нарушения амортизационной функции стопы дети к концу дня могут предъявлять жалобы и на головные боли.

При внешнем осмотре стопы обращают на себя внимание ее удлинение, расширение в средней части, уплощение продольного свода, а также бронирование стопы с отходом пяток кнаружи. Уплощение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки.

Чтобы избежать появления плоскостопия у ребенка, необходимо правильное физическое воспитание его с первого года жизни. Движение – это одна из основных функций ребенка. Через движение он познает мир, совершенствует моторный аппарат, регулирует обменные процессы, от взаимной гармонии, которой зависит рост и его функциональное развитие.

Если же у ребенка есть плоскостопие, лечение должно быть комплексным. Массаж, лечебная гимнастика, физиотерапевтические процедуры, ортопедические стельки или ортопедическая обувь. Важно, чтобы процесс исправления дефектов стоп был непрерывным и достаточно длительным, включая в себя меры, укрепляющие весь организм ребенка.

**Лечебная гимнастика**

Лечебная гимнастика проводиться несколько раз в день, босиком или в тонких носочках, по 2-3 упражнения. Особое внимание следует уделять навыку правильной постановки стопы при стоянии и ходьбе.

С целью лечения плоскостопия применяется ходьба «по узкой дорожке». В качестве «узкой дорожки» можно использовать любую не широкую (10-15 см) доску, полоску на ковре, можно нарисовать ее мелом. Предложите ребенку пройтись по дорожке.

Обязательными также являются следующие упражнения:

- сгибание пальцев;

- супинация стоп (поворот стопы подошвой кнутри) захват и удержание подошвами небольшой округлой игрушки (кегли, мячика и т.п.);

- вращение стоп;

- тыльное сгибание стопы (на себя);

- подошвенное сгибание стопы (от себя).

 Со временем ребенок освоит эти движения и будет выполнять их самостоятельно.

Выполняя все выше перечисленные упражнения, мы способствуем укреплению мышц и связок стопы.

Литература:

1. Лечебная физическая культура и массаж. Епифанов В.А.

2. Лечебная физкультура, педиатрия. Иванов С.М.