***Родителям о профилактике и лечении плоскостопия у детей.***

***Когда может появиться плоскостопие?***

Изменения структуры стопы может произойти в период интенсивного роста ребенка - в 3 и 6 месяцев, а 1 год, в 3 года и 5 лет.

Основными физиологическими причинами развития плоскостопия в маленьком возрасте становятся:

- слишком растяжимые связки;

- слабые мышцы;

- неокрепшие кости.

Плоскостопие у малышей не бывает физиологическим, его нужно лечить до 5-6 лет, пока не наметился контур стопы.

Ведь ребенок расставляет ноги широко при ходьбе и опирается на подошву. Конечно, плоскостопие может быть врожденным, развиться из-за нарушения в работе центральной нервной и эндокринной систем.

Самый простой тест на плоскостопия проводится так: нужно намазать кремом ступни ребенка и поставить его на бумагу.

По краю контура стопы обязательно должна идти выемка.

Если ее нет или она очень узкая на отпечатке – то речь идет о плоскостопии.

***Как предотвратить развитие плоскостопия?***

Профилактика плоскостопия начинается с раннего возраста и визита к ортопеду в три месяца.

Плоскостопие обычно проявляется после года ходьбы, и что заметить его достаточно проследить за передвижениями ребенка, обращая внимание на свод стопы и уплотнения.

Ведь стопа начинает формироваться с первыми шагами.

Лучше всего развитие плоскостопия и других отклонений предотвратит массаж до первого года жизни.

*Профилактика плоскостопия у детей осуществляется по нескольким направлениям:*

**1.** Правильный подбор обуви для первых шагов. Она должна быть легкой, хорошо фиксировать ножку, с жестким задником и эластичной подошвой, чтобы стопа перекатывалась. В детской обуви важен супинатор и каблук в три миллиметра для равномерной нагрузки.

**2.** Хождение босиком и в носках дома не вредит стопам ребенку, но надо не забывать обмывать ноги прохладной водой перед сном.

**3.** Оздоровительное хождение по песку, траве или гальке также можно устроить и зимой, засыпав в ящик промытый грунт.

**4.** Закаливание с помощью контрастного душа для ног, обтираний, солевой дорожкой.

**5.** Резиновым мячиком с шипами можно проводить массаж стоп или приобрести массажным резиновый коврик.

**6.** Комплексы физических упражнений для детей постарше.

***Какие существуют упражнения против него?***

Существует несколько комплексов упражнений на тренировку мышц стопы и ног.

*К упражнениям с гимнастической палкой относятся:*

**1.** Ребенок сидит на полу, раскинув ноги и упираясь ладонями за спиной. Под стопами, лежащими параллельно, лежит гимнастическая палка, которую нужно катать ногами поочередно.

**2**. Исходное положение такое же, но палку нужно захватывать и удерживать пальцами ног.

**3.** Исходное положение такое же, но нужно поднимать пятки, упираясь пальцами в пол.

**4.** Ребенок сидит по-турецки, придерживая палку руками, пытается вращать ее вокруг оси стопами.

**5.** Исходное положение такое же, но нужно охватить палку стопами и перемещать их вверх и вниз шагоподобно.

**6.** Палка лежит на полу, ребенок стоит так, чтобы палка оказалась на середине стоп. Держа руки на поясе, нужно шагать право или влево.

*Упражнения для мышц стоп со стулом:*

**1.** Ребенок сидит на стуле, опираясь на спинку, руками упирается в основание ног, развернув локти в стороны. Стопы надо поворачивать внутрь.

**2.** Исходное положение такое же, только между стопами ребенок удерживает мяч и приподнимает его.

**3.** Исходное положение такое же, но пальцами ног нужно удерживать и приподнимать носовой платок.

**4.** Исходное положение такое же, но под стопами на полу лежит палка. Ее нужно катать или приподнимать пальцами ног поочередно.

***Все комплексы упражнений выполняются под присмотром матери и только после консультации с врачом.***

*Также к основным упражнениям относятся.*

**1.** Вращение стопами стоя и сидя.

**2.** Подъем на пальцы и опускание на пятки.

**3.** Ходьба на пальцах.

**4.** Полуприседания на пальцах.

**5.** Небольшие подскоки на пальцах.

**6.** Ходьба по гимнастической палке ступнями вдоль и поперек.

***И ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ!***

