Плоскостопие: как предотвратить?

**Развитию плоскостопия у детей способствуют факторы, ослабляющие в первую очередь мышцы и связки. Что же могут сделать родители, чтобы предотвратить развитие плоскостопия у своего ребенка?**

Это только на первый взгляд кажется, что плоскостопие — не очень серьезное заболевание, а при его развитии часты боли в стопе, особенно к вечеру, трудно долго находиться на ногах, бывают судороги в икроножных мышцах, страдает и общее состояние — появляется утомляемость, раздражительность. Плоскостопие активно способствует развитию деформаций осанки — [искривления](http://alter-zdrav.ru/skolioz-2-stepeni-kak-lechit/) (сколиоз) и смещения позвоночника.

И надо сказать, что плоскостопие не так уж редко, каждый 4 ребенок в мире имеет плоскую стопу.

**При нормальном развитии** стопа опирается на поверхность пяточной костью и головками плюсневых костей, касается пола лишь ее внешняя часть, что отлично заметно по отпечатку не измененной подошвы. При развивающемся плоскостопии стопа полностью прилегает к полу, не образуя выемки с внутренней стороны. Стадии плоскостопия зависят от величины выемки.



## Профилактика плоскостопия у детей

* активное хождение босиком, лучше по неровностям почвы летом и массажным коврикам зимой
* не стоять долго в одном положении, даже если надо стоять научить малыша переминаться с ноги на ногу
* очень полезны ванночки с морской солью или морские купания
* [массаж стоп](http://alter-zdrav.ru/massazh-stop-nevozmozhno-navredit/) (не менее 2 -3 курсов в год)
* специальные упражнения по предотвращению развития деформации стопы и укрепления связок с подручным материалом (теннисные мячи, небольшие резиновые мячи с шипами, гимнастические палочки и т.д.).
* правильный подбор детской обуви (жесткая фиксация пятки и свода, супинатор, небольшой каблук)
* правильный выбор физических и спортивных нагрузок, полезных для поддержания связок и укрепления позвоночника — [плавание](http://alter-zdrav.ru/o-pol-ze-plavaniya-poseshheniya-bassejna-dlya-zdorov-ya/), катание на коньках, роликах
* Очень желательно не перегревать нежную детскую стопу — в помещениях в зимнее время носить сменную обувь.

## Упражнения при плоскостопии

При плоскостопии на первый план выходят регулярные занятия. Комплекс рассчитан на 10-15 минут. Каждому упражнению уделять не более 1 минуты на начальных этапах занятий, после можно немного увеличить нагрузки и разнообразить комплекс. Желательно упражнения проводить с детьми в игровой форме, чтобы деткам быстро не наскучило, возможно сочетание упражнений с песенками и подобранными к случаю скороговорками.





 ***Здоровья Вам и вашим детям!***

 Материал подготовила инструктор по физкультуре

 Батина Е.В.