### **ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

**Что такое плоскостопие?**

Cвод нормально сформированной стопы представляет собой арку (дугу), служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если по каким-либо причинам происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается форма свода, стопа распластывается.

**Чем опасно плоскостопие?**

Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей и может стать причиной серьезных заболеваний позвоночника. Кроме того, плоскостопие часто вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.

Если ребёнок часто устаёт, хромает при ходьбе, стаптывает обувь на одну сторону, ножки ставит на внутреннюю часть стопы или же наружную, сутулится, то, возможно, формируется плоскостопие. В этом случае необходимо обратиться к врачу – ортопеду.

**Как предупредить развитие плоскостопия?**

Профилактика плоскостопия должна начинаться с самого раннего возраста. Зачастую плоскостопие формируется в результате неправильных действий родителей по уходу за ребёнком, неправильно подобранной обуви, поэтому нужно соблюдать определенные правила и рекомендации, чтобы свод стопы малыша сформировался правильно.

Прежде всего, не нужно стремиться рано обучать детей стоянию и ходьбе. Но как только малыш начал ходить, огромное значение в профилактике плоскостопия приобретает правильно подобранная обувь: с твёрдым задником и закрытым носом, на небольшом – 0,5 см – каблучке, носок должен быть достаточно широким, чтобы пальцы располагались свободно, без сдавливания. Обувь должна плотно охватывать стопу (не быть тесной, и не болтаться). Башмаки на плоской подошве, сандалии и туфли без задников недопустимы для маленьких детей.

В качестве профилактических мероприятий в летнее время очень полезна ходьба детей босиком по мягкому грунту (рыхлая почва, песок), по неровной (галька, гравий) поверхности - стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов, укрепляются мышцы-супинаторы стопы. Зимой ребенок может ходить по рассыпанному гороху, бобам, специальным массажным коврикам.

Необходимо проводить общее закаливание организма, воспитывать у детей правильную осанку, научить ходить, не разводя слишком широко носки.

Малышу полезно выполнять массаж голеней, спины, стоп. Закаливающие процедуры вызывают прилив крови к стопе, улучшая питание мышц и костей, и способствуют их правильному формированию.

В профилактике плоскостопия большое значение имеет правильное формирование мышечного корсета спины и ног. Как только ребёнок начинает заниматься за столом или партой – нужно следить за осанкой, ежедневно выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета спины – наклоны, подтягивания, повороты.

Для профилактики плоскостопия необходимо чередовать периоды активного движения на ногах с периодами отдыха, когда стопы ребёнка могут отдохнуть. Чрезмерные занятия спортом с детства, непосильные нагрузки также могут пагубно отразиться на формировании свода стопы и быть причиной плоскостопия.

Существует множество специальных упражнений, предназначенных для профилактики плоскостопия. Все они направлены на укрепление мышц и связок, расположенных на стопах. Ниже представлен комплекс очень простых, но чрезвычайно полезных упражнений, которые помогут избежать плоскостопия, если регулярно их выполнять.

Для того чтобы исключить нагрузку на ослабленные мышцы, лучше начинать с упражнений, выполняемых в положении сидя. Затем, по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, можно переходить к упражнениям в положении стоя.

**Положение, сидя на стуле.**

- сгибание и разгибание пальцев ног;

- поочередное отрывание от пола пяток и носков;

- круговые движения стопами;

- разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола.

**Положение – стоя.**

- подъем на носочки, задержаться на 2-3 секунды, плавно опуститься;

- стоять на внешних сторонах стопы;

- приседание без отрыва пяток от поверхности пола.

Кроме того, очень полезно периодически ходить на пятках, носках или внешних сторонах стоп.

Все эти упражнения необходимо выполнять каждый день, желательно по нескольку раз.

*Помните, что состояние вашего здоровья и здоровья детей во многом зависит от вас самих.*

## ****Комплексы упражнений****

## ****При плосковальгусной (Х) стопе****

1. Обычная стойка. Присесть-встать – 6-8 раз.
2. Поставить стопы параллельно, между коленями зажать мяч. Ритмически сжимать-разжимать мяч коленями.
3. Стоя на наружном своде стопы поставить стопы параллельно. Опираясь на наружные края стопы, разводить колени наружу.
4. Сесть «по-турецки», ладонями опираясь на колени пальцами вовнутрь. Ритмически нажимать на колени сверху.
5. Сесть «по-турецки», встать, снова сесть – 4-5 раз.
6. Сидя на полу, согнуть ноги и поставить на пол, опереться ладонями о колени с наружной стороны. Разводить колени, преодолевая сопротивление рук. Можно поднять ноги вверх.
7. Лёжа на спине, захватить мяч стопами, приподнять его и держать – 5-6 раз.
8. Лёжа на спине, ноги прямые, между коленями зажать мешочек с песком. Помощник держит ребёнка за ноги за голеностопные суставы и короткими пружинистыми движениями сближает голеностопные суставы (носки повёрнуты внутрь). При данном упражнении растягиваются наружные мышцы ног.
9. Стоя на правой ноге, левую ногу согнуть вперёд и захватить руками под коленом. Покачивать голень вперёд-назад.
10. Сделать шаг левой ногой вперёд, поставить стопы по прямой линии, затем шаг правой ногой и так далее.
11. Ходьба на наружном своде стопы, разводя колени наружу.
12. Ходьба по узкой поверхности (по рейке, гимнастической скамейке, по бревну и т. П.)

### **При плоскостопии**

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на внешней стороне стопы.
4. Ходьба на внутренней стороне стопы.
5. Ходьба по наклонной плоскости.
6. Ходьба по палке пальцами, пятками, серединой стопы.
7. Приседания на палке.
8. Катание мяча поочерёдно каждой ногой, двумя ногами, подбрасывание мяча двумя ногами.
9. Приседание на мяче.
10. Круговые движения стопами на мяче.
11. Сгибание и разгибание пальцев ног.
12. Носки врозь, пятки вместе и наоборот.
13. Скользящие движения стопами назад-вперёд.
14. Одна нога – на носок, другая – на пятку.
15. Захватывание пальцами ног мелких предметов.
16. Круговые движения стопами то в одну, то в другую сторону.
17. Перекатывание с пятки на носок вместе и попеременно.
18. Встать из позы сидя «по-турецки».
19. Скольжение стопой одной ноги по голени другой ноги.
20. Полуприседание и приседание на носках.