**Рубрика Инструктора по физической культуре**

**Плоскостопие у детей дошкольного возраста.**

**Плоскостопие** – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей.

**Плоскостопие** - это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполниться пять (или даже шесть) лет.

**Чем опасно плоскостопие?**

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому плоскостопие обязательно нужно профилактировать и лечить.

**Причины возникновения плоскостопия**

* это и наследственная предрасположенность
* парез, паралич подошвенных мышц стопы или голени, травмы костей стопы и лодыжек.
* слабость костно-мышечной системы в результате перенесенного рахита, частых или длительных заболеваний. Особенно опасна на фоне слабости мышечно-связочного аппарата перегрузка стоп: длительное стояние, долгая непрерывная ходьба, избыточный вес ребенка. Крайне неблагоприятно на состоянии стоп сказывается ношение плохо подобранной обуви.

Особенно часто плоскостопие развивается у детей с так называемой плоско - вальгусной установкой стоп (отклонением пяток к наружи), которая формируется в раннем возрасте. Искривление ног появляется чаще всего через некоторое время после того, как ребенок встал на ноги и начал ходить. Особенно часто это происходит, если малыш встал на ноги раньше времени, если он много стоял (например, в манеже), если он не ползал.

|  |
| --- |
| **Советы по профилактики плоскостопия:**   * Побуждайте грудного младенца ползать как можно больше; * Детей грудного возраста нельзя рано ставить на ноги, обучать без поддержки; * При гимнастике и массаже грудничков обращайте внимание на укрепление связок и мышц стопы и голени; * Благотворно влияет на формирование стопы ранее плавание; * Вырабатывайте у детей навыки правильной осанки и походку без излишнего разведения ног; * Прекрасно укрепляет стопы ходьба босиком по рыхлой почве, песку, гальке, скошенной траве, ребристой доске, по бревну, по поролоновому матрацу; * Выбирайте обувь для малыша с твердой подошвой, с небольшим каблучком и шнуровкой и обязательно соответствующего размера, а не на вырост. Обувь с плоской подошвой, мягкие, особенно резиновые, тапочки, валенки вредны для ног; * Вредно в помещении находиться подолгу в утепленной обуви; * При выраженном плоскостопии и упорных болях в голенях и стопах в обувь надо вкладывать стельки - супинаторы, поддерживающие свод стопы, в некоторых случаях, по совету врача - ортопеда, для ребенка заказывается специальная обувь.   **Основные приемы и средства профилактики плоскостопия:**  Основными средствами для профилактики плоскостопия являются: закаливание, специальные физические упражнения, самомассаж.  **Закаливание:**  Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются без обуви. Поэтому дети занимаются на профилактических занятиях в носках.  **Самомассаж**   Самомассаж проводится  в качестве вводной или заключительной части.   Пособия для профилактики плоскостопия, применяемые для самомассажа: обручи, резиновые коврики с шипами, дорожка с пузырьками, гимнастическая палка, гимнастическая лестница, мешочки с песком, «кочки» с различными наполнителями, канат, веревки  **Специальные физические упражнении:**  Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформаций стоп у детей, необходимо после сна, проводить упражнения, укрепляющие мышцы стопы: ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.  **Рекомендации родителям:**  C:\Users\metodist\Desktop\инструктор по ФИЗ для САЙТА\газета - плоскостопие\20141208_160845.jpgРодителям выдается комплекс специальных упражнений, которые ребенок может выполнять дома, за 1,5 – 2 часа до сна, заканчиваются водными процедурами.  **Комплекс упражнений**  **C:\Users\metodist\Desktop\инструктор по ФИЗ для САЙТА\газета - плоскостопие\20141208_160655.jpg**  **Игры для профилактики плоскостопия.**  Рекомендуется игры с ходьбой на наружных краях стоп и на носках, со сгибанием пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседание носки внутрь (пятки разведены).  **Игра «Ну-ка донеси»**  Ребенок сидит на стульчики, под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, не разу не уронив ее, встать и дотащить любыми способами (скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца комнаты. То же повторить другой ногой.  **Игра «Ловкие ноги»**  Ребенок сидит на полу, руки за туловищем, кистями опираются о пол. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу вернуть на место, потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки.  Можно усложнить: перенести обе ноги с платком вправо и влево.  Выполняя упражнение, можно приговаривать:  **Я платок возьму ногой,**  **Поднесу его к другой,**  **Я несу, несу, не сплю,**  **Палку я не зацеплю.**  **Игра «Великан и карлик»**  «Великан» - ходить, приподнимаясь на носки, как можно выше.  «Карлик» - ходить, согнув ноги в коленях.  «Маленький - большой» - по сигналу, как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямится.  «Лошадь» - двигаться по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом. |
|  |