

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»

**Рекомендации для родителей на тему:
«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»**

Аитбаева Л.Р., воспитатель

Ханты-Мансийск, 2023

Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка.

На развитие плоскостопия влияет:

- наследственность (нужно регулярно посещать с ребенком врача-ортопеда и заниматься профилактикой плоскостопия)
- «неправильная» обувь (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкая или широкая)
- чрезмерные нагрузки на ноги (к примеру, при поднимании тяжестей или при избыточной массе тела)
- чрезмерная гибкость суставов
- рахит
- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП)
- травмы стоп.

Иногда родители недооценивают серьезность этого заболевания. Ведь со стороны его можно не замечать, особенно поначалу. Некоторым родителям может даже казаться, что, оно не оказывает особого негативного влияния на ребенка. Однако это не так. И подобное отношение к данному заболеванию может привести к весьма негативным последствиям. Ведь плоскостопие нарушает некоторые очень важные функции стопы, например, амортизация почти не происходит, и при ходьбе весь «удар» достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому обязательно нужно заниматься профилактикой плоскостопия и лечить его.

1. Не желательно, чтобы дома ребенок ходил босиком, так как поверхность пола обычно ровная и гладкая. Лучше, чтобы малыш ходил в тапочках.
2. Выбирайте для малыша только удобную, хорошую обувь.
3. Летом очень хорошо походить босиком по песку, мелким камушкам или травке.
4. Делайте малышу массаж стопы (чтобы ему не было щекотно, массаж делайте после теплой ванны)
5. Массируйте стопы ребенка массажным мячиком (но такой массаж перед сном лучше не делать)
6. Дайте малышу попрыгать на батуте (или диване).

Детям постарше можно предложить следующий комплекс упражнений:

1. Положите на пол скалку или небольшой мяч и ребенок, стоя на одной ноге, должен второй ногой катать их по полу.
2. Положите на пол салфетку и предложите ребенку смять ее при помощи стопы.
3. Предложите малышу собирать пальчиками ног или перекладывать с места на место разбросанные по полу предметы.
4. Выполнить круговые движения ступнями в одну и во вторую сторону.

5. Поочередно походить на носках, на пятках, на наружных краях стоп;
Ребенку в возрасте 3 лет уже можно провести начальную диагностику плоскостопия:

1. Можете намочить ножку ребенка водой либо смазать ее маслом. Поставьте ее на бумагу, чтобы получить отпечаток. При этом ребенок должен стоять прямо, а ноги держать вместе. Отпечаток внешней стороны стопы должен быть непрерывным, а внутренний иметь изгиб, то есть носок и пятка на отпечатке соединяется лишь узенькой полоской. Если эта полоска толще половины ширины отпечатка, то это говорит о плоскостопии.
2. Еще одним признаком плоскостопия может служить то, что ребенок быстро устает от ходьбы и проситься на руки или в коляску.

Что же делать, если у малыша плоскостопие? Прежде всего — не разрешать ему дома бегать в носочках или вязаных «бабушкиных» тапочках, где отсутствует нормальная жесткая подошва. Обувь для дома должна быть подобрана с особой тщательностью. Не рекомендуются шлепанцы - они не оказывают нужного формирующего воздействия на ножку малыша. Необходимы тапочки с мягким верхом, упругой подошвой и небольшим каблучком — сантиметр-два в высоту, но не более, а еще лучше - качественные и удобные босоножки. При выборе повседневной обуви обратите внимание на супинатор — среднюю часть подошвы. Он должен быть ярко выражен, достаточно крепок, но не груб, чтобы исправить дефект ступни ребенка и в то же время не деформировать ножку.

Кроме обуви можно посоветовать различные упражнения, оказывающие исправляющее воздействие на стопы. Вероятно, во многих домах есть пороги между дверями в комнатах. Пусть малыш, придерживаясь руками за косяк двери, встанет серединой ступней на порог и перекатывается через него с пятки на носок и обратно. Упражнение проделать сначала два-три раза, чтобы не повредить стопы. По мере привыкания ребенка к упражнению количество проделывания подобных перекатов следует увеличить до десяти — пятнадцати раз.

В особой заботе нуждаются дети не только с плоской, но и с уплощенной стопой. Несмотря на то, что в дошкольном возрасте стопа еще не сформирована, при плоскостопии существует опасность отрицательной динамики.