

Что нужно знать о плоскостопии.

Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием, ребенка, является состояние его стоп. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений, его ноги должны быть здоровы.

Признаки плоскостопия:

- *боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах*
- *тяжелая, косолапая походка*
- *обувь, сношенная с внутренней стороны.*

Если у вашего ребенка обнаружилось плоскостопие следует проконсультироваться с врачом- ортопедом.

При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба, который выполняет амортизирующую функцию. В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.

Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается физиологическое плоскостопие, которое к 5 годам должно пройти.



Причинами плоскостопия обычно являются:

- *Слабость мышц и связок стопы*
- *Избыточная масса тела*
- *Рахит*
- *Наследственная предрасположенность*
- *Неправильное развитие некоторых костей стопы.*

Если у ребенка есть хотя бы незначительное уплощение свода стопы, **ТО** ношение обуви (*излишне узкой ил свободной, без задника; без эластичной подошвы, без каблука или с каблуком превышающим 1см, сделает плоскостопие более выраженным*).

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Выполнение несложных упражнений для профилактики плоскостопия позволит укрепить мышцы и связки стопы.

«Зарядка для пальчиков»

Сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади, сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно (или поочередно).

«Фонарики»

Сидя руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены, вращение стоп вправо по кругу, влево по кругу, в каждую сторону по 3 раза.

«Пяточки танцуют»

Стоя на полу, ноги слегка расставлены, отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу.

«Собери пуговицы»

Сидя на стуле, собирать пальцами ног разбросанные пуговицы в коробочку (вместо пуговиц могут быть любые мелкие предметы).

