**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЁНКА ПЛОСКОСТОПИЕ**

Стопа ребенка, образованная хрящами, может легко дефор­мироваться.

Плоскостопие считается одним из самых распространенных забо­леваний у детей.

По статистике, этот диагноз ста­вят каждому третьему ребенку.

Часто родители это заболевание не воспринимают всерьез.

У детей в первые годы жизни свод стопы заполняется жировой подушкой, отчего

стопа выглядит плоской. Это мнимое плоскосто­пие.

Жировая подушка исчезает обычно к 4 годам, а полностью стопа формируется в 7-9 лет.



**Советы родителям**

**для предупреждения и лечения**

**плоскостопия**

Делайте своему ребенку мас­саж стоп и икроножных мышц, проводите с ним лечебную гим­настику, ножные ванны.



 Выполняйте простейшие уп­ражнения: хождение на нос­ках, на наружном крае стопы, катание палочки.

 Разложите на полу мелкие предметы, которые ребенок будет собирать пальцами ног, брать и перекладывать их.

 Следите за тем, чтобы обувь ребенка была из натуральных материалов, внутри с супина­тором, поднимающим внутрен­ний край стопы.

Желательно, чтобы она была достаточно жесткой и с хорошим задником, который держит пятку в правильном положении. Подош­ва, напротив, должна быть гибкой и иметь небольшой каблук.

Для предупреждения плоско­стопия обувь для детей долж­на иметь каблук, искусственно повышающий свод стопы, за­щищающий пятку от ушибов.

Рекомендуемая высота каблу­ка для дошкольников — от 5 до 10 мм.

Старайтесь следить за тем, что­бы обувь ребенка соответство­вала форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному разви­тию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.

Она должна быть приспособ­лена к климату, времени года и использоваться по назначению.

**Помните:** жесткая обувь ограничивает движения суставов стоп, затрудняет ходьбу, вызыва­ет быстрое утомление мышц, что может способствовать развитию плоскостопия.

По весу обувь должна быть максимально легкой, тяжелая обувь затрудняет передвижение, увеличивает расход энергии, утомляет ребенка.

При определении размера обу­ви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая опре­деляется расстоянием между наиболее выступающей точ­кой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго).

Покупая обувь, **помните:** дли­на следа должна быть больше стопы в носочной части, перед пальцами — небольшой при­пуск в **10** мм.

Этот запас, равный в среднем полугодовому приросту стопы, создает необходимые условия для ее естественного роста, а также обеспечивает свободное удлинение стопы, которое про­исходит во время ходьбы и под действием нагрузок.

Если нет такого припуска, паль­цы постоянно будут находиться в согнутом положении, это в даль­нейшем может привести к дефор­мациям, появлению потертостей и мозолей.

Отнеситесь с вниманием к проблеме плоскостопия у ва­шего ребенка.

Не допускайте развития этого заболевания у детей, так как оно может привести к неприят­ным последствиям в будущем.



Рл

 Подготовила: руководитель по физическому воспитанию Шатохина И.А.