

## **Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста**

*Плоская стопа не только ухудшает осанку человека. Из-за утраты ею функции амортизатора нагрузки на скелет, она способствует предрасположенности к серьезным костным заболеваниям - артритам, остеохондрозам.*

*Бывает, что, начиная учиться в школе, ученик внезапно жалуется на дискомфорт в стопах. И это естественно, ведь у него возрастает нагрузка на позвоночник из-за того, что теперь приходится носить довольно тяжелую школьную сумку. В большинстве случаев эти дискомфортные жалобы (и порождающие их болезненные ощущения) связаны с **детским плоскостопием**.*

*В первую очередь необходимо определить, есть ли **плоскостопие** у малыша, или же его нет. Пусть ребенок разуется и намочит ступни ног. Затем попросите его встать на голый пол (в этом случае хорошо, если пол дощатый). Внимательно посмотрите на отпечатки ножек малыша. Отчетливо должны отпечататься пальцы, плюсна, к которой прикрепляются пальцы, узенькой полоской должен быть отпечатан внешний край ступни и пятка. Внутренний край середины ступни не должен быть отпечатан — на его месте должна оказаться выемка в форме полукруга. Если же на полу виден след всей ступни полностью, и внешний и внутренний края середины ступни пропечатаны полностью, это значит, что у малыша **плоскостопие** — или, попросту говоря, плоская стопа. Незначительный, казалось бы, дефект может, развиваясь в дальнейшем, иметь неприятные последствия. Стопа, не способная сохранять опорно-двигательный аппарат человека в нужном положении, перемещает центр тяжести на менее приспособленные для этого зоны позвоночника и мускулы. В результате чего может деформироваться осанка, появляются болевые ощущения в спине, ногах и пояснице.*

***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.

Во многих современных квартирах новой планировки пороги отсутствуют. В таком случае в магазине можно приобрести резиновый коврик для ног с характерным выступом в середине. Коврик весь состоит из резиновых шишечек, и его давление окажет благотворное исправляющее воздействие на стопы малыша при проделывании вышеуказанных упражнений.

Хороший эффект дает ежедневное упражнение, которое называется «камни в сковородке» для его выполнения действительно понадобятся килограмм — полтора крупных гладких камней и широкая плоская сковородка с низкими бортиками. Лучше, если камешки для этого упражнения вы привезете с юга — морская галька диаметром от 1 до 5 см будет постоянно напоминать ребенку о теплом пляже. Но подойдут и хорошо обточенные камешки с берегов наших речек. В крайнем случае можно воспользоваться обычным сухим горохом. И сковороду лучше взять обычную - старинную, чугунную, а не новомодную аристократку «тефаль». Высыпаем камешки на сковородку, а дальше - дело техники. Сковородку устраиваем возле умывальника. Попросите ребенка, по утрам занимаясь чисткой зубов, стоять не на полу возле ванны, а на камешках в сковородке. Только надо не просто стоять, а

*переступать с ноги на ногу, делать подошвами перекаты от пяточек к пальцам. Подошвы стоп, разминаясь, получают автоматическое давление на разные участки. И времени это лишнего не занимает, и эффект получается нужный. Закончили заниматься — сковороду задвинули под ванну, и она никому не мешает. Время от времени камешки надо промывать в теплой соленой воде, а сковородку ополаскивать.*

*С теми же камешками можно проделать следующее упражнение. Положите перед малышом несколько колец диаметром от сорока сантиметров и несколько крупных камешков. Пусть малыш босиком сядет на пол или разложенный диван. Дайте ему задание: надо пальцами босых ног поднимать с пола камешки и раскладывать их по кольцам. Упражнение дает потрясающий эффект для разработки ступней.*

*Еще одну тренировку можно производить буквально на ходу. Шагая по комнате, следует выполнять четыре шага обычных, четыре — на носках, четыре - на пятках и четыре — на внешних сторонах ступней. Упражнение позволяет разрабатывать гибкость ступней, не тратя на это специального времени.*

*Для борьбы с плоскостопием можно использовать не только приведенные физические упражнения, но и интенсивный массаж стопы, способствующий повышению в ней кровотока. Благодаря этому мышцы увеличивают свой объем и становятся достаточно сильными, чтобы «стянуть» звенья скелета стопы к центру. При этом образуется нужный дугообразный свод, распрямляющийся при напоре и амортизирующий нагрузки.*

Источник: <http://doshkolenok.kiev.ua/zdorovje-doshkolnika/430-ploskostopie.html>