**Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия у дошкольников»**

**Плоскостопие** — это деформация стопы с уплощением ее свода, при которой подошва становится плоской и всей поверхностью касается пола. У детей до 3-4 лет стопа кажется плоской из-за жировой "подушечки", которая маскирует костную основу, поэтому окончательно диагноз можно установить только к 5-6 годам.

***Основные причины развития плоскостопия у дошкольников:***

1. Наследственная предрасположенность (если у родителей есть плоскостопие);
2. Ношение неправильной обуви (слишком тесной, широкой или на плоской подошве);
3. Избыточный вес ребенка;
4. Недостаточная или избыточная физическая нагрузка;
5. Перенесенный рахит, травмы стоп или голеностопного сустава.

*Плоскостопие опасно:*

- Нарушение "рессорной" функции стопы, что приводит к повышенной нагрузке на суставы и позвоночник;
- Быстрая утомляемость при ходьбе и стоянии;
- Развитие нарушений осанки, сколиоза;
- В дальнейшем — риск развития артрозов, остеохондроза;
- Снижение двигательной активности ребенка.

*Распознать плоскостопие можно по следующим признакам:*

- Обувь стаптывается по внутренней стороне подошвы и каблука;
- Ребенок жалуется на усталость в ногах после ходьбы или стояния;
- Появление судорог, тяжести в ногах к концу дня;
- Отеки в области лодыжек.

*Простейший тест в домашних условиях*: намажьте стопу ребенка кремом или маслом и попросите его встать на лист белой бумаги. В норме на отпечатке должна быть выемка с внутренней стороны стопы. Если ее нет или она очень маленькая — это повод обратиться к ортопеду.

**Профилактика плоскостопия в ДОУ и дома**

Профилактику плоскостопия нужно начинать с первых шагов ребенка.

*Обувь для дошкольника должна:*

- Точнo соответствовать размеру стопы (не быть тесной или слишком свободной);
- Иметь жесткий фиксированный задник»;
- Иметь гибкую подошву (но не слишком мягкую);
- Иметь небольшой каблук (0,5-2 см для дошкольников);
- Иметь супинатор — небольшой бугорок по центру стельки;
- Быть изготовлена из натуральных материалов.

*Не рекомендуется носить:* валенки, чешки, мягкие сандалии без задника, обувь с узким носком.

*Для профилактики плоскостопия очень полезны:*

- Ходьба босиком по неровным поверхностям (песок, трава, галька, массажные коврики);
- Плавание;
- Катание на велосипеде;
- Лазанье по шведской стенке.

**Примеры упражнений для профилактики плоскостопия:**

1. Ходьба:
   - На носках (1-3 минуты);
   - На наружных краях стоп (2-5 минут);
   - На пятках;
   - По ребристой дорожке, массажному коврику;
   - По палке или канату.

2. Упражнения сидя:
   - Захват пальцами ног мелких предметов (карандашей, шариков, платочков);
   - Катание стопой мяча или гимнастической палки;
   - Сгибание и разгибание стоп;
   - Рисование ногами (удерживание карандаша пальцами ног и рисование на бумаге).

3. Упражнения стоя:
   - Подъем на носки и опускание на всю стопу;
   - Перекаты с пяток на носки и обратно;
   - Полуприседания и приседания на носках.

4. Упражнения лежа:
  - "Велосипед" с акцентом на движения стопами;
   - Круговые движения стопами внутрь и наружу;
   - Поочередное и одновременное потягивание носков на себя и от себя.

Эти упражнения лучше выполнять в игровой форме, превратив их в веселое занятие. Например, можно устроить соревнование, кто больше соберет карандашей пальцами ног или дольше продержит платочек.

3. Массаж стоп:

Массаж— отличное средство профилактики плоскостопия. Его могут проводить как специалисты, так и родители после обучения простым приемам. Для домашнего использования можно приобрести массажные коврики, мячики с шипами, валики — они делают профилактику увлекательной игрой.

 4. Общеукрепляющие мероприятия:

- Закаливание (контрастные обливания стоп);
- Правильное питание с достаточным содержанием кальция и фосфора;
- Контроль за осанкой и положением стоп при ходьбе (стопы должны быть параллельны);
- Избегание длительных статических нагрузок на ноги.

*Рекомендации для родителей*

1. Ежедневно уделяйте 10-15 минут специальным упражнениям для стоп .
2. Организуйте дома "тропу здоровья" — участок пола с разными поверхностями (коврик с пуговицами, ребристую доску, мягкий ковер) .
3. Летом позволяйте ребенку ходить босиком по траве, песку, гальке .
4. Регулярно (не реже 1 раза в год) посещайте ортопеда для профилактического осмотра .
5. Следите за весом ребенка — избыточная масса тела увеличивает нагрузку на стопы .
6. Поощряйте активные игры и движения — бег, прыжки, лазанье .

**Помните:** плоскостопие значительно легче предупредить, чем лечить! В дошкольном возрасте, когда стопа еще формируется, профилактические меры особенно эффективны.