**Рекомендации для родителей**

**Профилактика плоскостопия в семье.**

Подготовила:

воспитатель Ермилова Е. А.

**Плоскостопие** - деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты ее сводов в сочетании с пронацией пятки и супинационной контрактурой переднего отдела стопы. В зависимости от причины различают врожденную плоскую стопу, рахитическую, паралитическую, травматическую и наиболее часто встречающуюся - статическую.

В результате приобретенного плоскостопия опускается медиальный край стопы, патологически растягивается ее связочный аппарат, изменяется положение костей. Мышцы - супинаторы, играющие наиболее важную роль в поддержании свода стопы, ослабевают и атрофируются.

Все это приводит к повышению утомляемости при ходьбе, боли в икроножных мышцах при длительной ходьбе и к концу дня, снижению физической работоспособности. Одним из проявления плоскостопия могут быть головные боли как следствие пониженной рессорной функции стопы. Признаками выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно в средней части, пронация пятки наружу. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить. Поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания.

Все это приводит к повышению утомляемости при ходьбе, боли в икроножных мышцах при длительной ходьбе и к концу дня, снижению физической работоспособности. Одним из проявления плоскостопия могут быть головные боли как следствие пониженной рессорной функции стопы. Признаками выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно в средней части, пронация пятки наружу. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить. Поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания.

**Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

* обувь ребенка должна соответствовать размеру ноги, иметь твердую подошву и небольшой каблук;
* для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
* выполнять ОРУ, упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания. упражнения для укрепления мышц свода стопы) и дополнительно-специальные упражнения (ходьба босиком по скошенной траве, галечнику, по неровной почве);
* при наличии плоскостопия хороший эффект дают лечебная гимнастика и массаж.

Усиливая кровообращение, эти методы повышают силу и эластичность мышц, способствуют укреплению связок, поддерживающих свод стопы в правильном физиологическом положении, снимают усталость и боль в нижних конечностях.

**Лечение:**

*1) Ортопедический режим:*

-  обувь должна быть полужесткой с невысоким каблуком;

-  обувь не должна быть узкой и сдавливающей, рекомендуется менять обувь в течение дня;

-  запрещается носить резиновую обувь, валенки, чешки, мягкие домашние тапочки - они не держат свод стопы;

-  использовать сделанные на заказ стельки - супинаторы;

*2) Расслабляющий массаж* голени (наружная группа), поглаживание, легкое растирание, непрерывная вибрация. Массаж обязательно сочетают с лечебной гимнастикой.

Лечебную физкультуру назначают при всех формах плоскостопия, обеспечивая нормализацию двигательной сферы, увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей повышение физической работоспособности. Ведущее место занимают специальные задачи лечебной физкультуры: исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы; устранение пронированного положения пятки и супинационной контрактуры, формирование навыка правильной осанки.

Эффективны упражнения с захватыванием мелких предметов пальцами стоп и их перекладыванием, катанием подошвами ног палк№ и т.п. Для закрепления достигнутых результатов коррекции используют упражнения в специальных видах ходьбы на носках, пятках, с параллельной установкой стоп. Исправлению положения пятки способствуют специальные пособия, применяемые во время занятий лечебной физкультурой, такие, как ребристые доски, скошенные поверхности и т.д. Все специальные упражнения включаются в содержание занятий вместе с ОРУ с возрастной дозировкой.

**Чтобы ноги не болели**

Данный комплекс упражнений направлен как на профилактику, так и на коррекцию уже имеющегося плоскостопия. Если ребенок будет заниматься хотя бы три раза в неделю, результат обязательно появится, мышцы и связки стоп и голени укрепятся.

Делать эти упражнения нужно босиком или в тонких носках. обязательно выполнять подряд весь комплекс, можно делать упражнения с перерывами, в течение дня.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия выполняет первоклассница Маша.

***Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия***

Исходное положение: сидя на стуле (спина прижата к спинке стула), руки на коленях.

*«Веселые лапки» -*выполнять перекаты с пятки на носок. Повторить 10 раз. Темп средний.

*«Пяточки поссорились» -*развести пятки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз. Темп средний. (носки не отрываем от пола)

*Представляем с детьми, что мы на море и играем на пляже в песок.*

*«Сгребаем песок» -* пятки прижаты к полу. «Сгребать песок» всеми пятью пальцами. Повторить 10-15 раз. Темп средний.

*«Отгребаем песок» -*пятки прижаты к полу. «Отгребаем песок» пальцами. Повторить 10-15 раз. Темп средний.

*А теперь вместе с детьми запускаем кораблики в море.*

*«Лодочка» -*соединить стопы, подошвами друг к другу и сидеть 30 минут.

(можно усложнить – двигать лодочку от себя и к себе не отрывая внешней стороны стопы от пола и не разделяя подошв)

«*Работаем подъемным краном» -*захват и поднимание мелких предметов (карандаши, пробки и т.п.) пальцами ног, при этом стараемся стопу отводить наружу.

*«Шлепаем по лужам»*   - пятки прижаты к полу. Стучим носком одной ноги по полу 5раз, другой и двумя. Темп быстрый.

*«Катание на горках» -*поглаживание подошвой по наружной стороне голени другой ноги. Стремимся гладить до колена. Повторить по 10 раз каждой ногой.

*«Братья-близнецы» -*сгибание и разгибание стоп. Пятки прижаты к полу, поднять носок одной ноги вверх – считаем до 10, этот носок отпускаем и поднимаем носок другой ноги – считаем до 10, затем поднимаем носки обеих ног и считаем до 10.

*«Карусель» -*вращение. Пятки прижаты к полу вращаем одну стопу к наружи 10 раз, затем другую – 10 раз. Темп средний.

***Несколько простых упражнений с массажным мячом.***

*1.*Массажный мяч или палочка зажаты между стопами. С надавливанием  выполнять массаж данной области. Продолжительность упражнения 30 секунд.

*2.*Одна нога на мяче или палочке. Катаем стопой предмет вперед – назад, массируя ее, затем то же другой ногой (палочку катаем двумя ногами, мяч можно катать по кругу). При движении надавливать стопой на предмет. Продолжительность упражнения 30 секунд каждой ногой. Темп медленный.