***Консультация для родителей. Профилактика и лечение плоскостопия у детей. Когда может появиться плоскостопие?***

Изменения структуры стопы может произойти в период интенсивного роста ребенка - в 3 и 6 месяцев, а 1 год, в 3 года и 5 лет.

Основными физиологическими причинами развития плоскостопия в маленьком возрасте становятся:

 - слишком растяжимые связки;

 - слабые мышцы;

 - неокрепшие кости.

 Плоскостопие у малышей не бывает физиологическим, его нужно лечить до 5-6 лет, пока не наметился контур стопы.

Ведь ребенок расставляет ноги широко при ходьбе и опирается на подошву. Конечно, плоскостопие может быть врожденным, развиться из-за нарушения в работе центральной нервной и эндокринной систем.

 Самый простой тест на плоскостопия проводится так: нужно намазать кремом ступни ребенка и поставить его на бумагу.

 По краю контура стопы обязательно должна идти выемка.

Если ее нет или она очень узкая на отпечатке – то речь идет о плоскостопии.

**Как предотвратить развитие плоскостопия?**

Профилактика плоскостопия начинается с раннего возраста и визита к ортопеду в три месяца.

Плоскостопие обычно проявляется после года ходьбы, и чтобы заметить его достаточно проследить за передвижениями ребенка, обращая внимание на свод стопы и уплотнения.

Ведь стопа начинает формироваться с первыми шагами.

Лучше всего развитие плоскостопия и других отклонений предотвратит массаж до первого года жизни.

Профилактика плоскостопия у детей осуществляется по нескольким направлениям:

**1.** Правильный подбор обуви для первых шагов. Она должна быть легкой, хорошо фиксировать ножку, с жестким задником и эластичной подошвой, чтобы стопа перекатывалась. В детской обуви важен супинатор и каблук в три миллиметра для равномерной нагрузки.

**2.** Хождение босиком и в носках дома не вредит стопам ребенку, но надо не забывать обмывать ноги прохладной водой перед сном.

**3.** Оздоровительное хождение по песку, траве или гальке также можно утроить и зимой, засыпав в ящик промытый грунт.

**4.** Закаливание с помощью контрастного душа для ног, обтираний, солевой дорожкой.

**5.** Резиновым мячиком с шипами можно проводить массаж стоп или приобрести массажным резиновый коврик.

**6.** Комплексы физических упражнений для детей постарше.

**Какие существуют упражнения против плоскостопия?**

Существует несколько комплексов упражнений на тренировку мышц стопы и ног.

К упражнениям с гимнастической палкой относятся:

**1.** Ребенок сидит на полу, раскинув ноги и упираясь ладонями за спиной. Под стопами, лежащими параллельно, лежит гимнастическая палка, которую нужно катать ногами поочередно.

**2**. Исходное положение такое же, но палку нужно захватывать и удерживать пальцами ног.

**3.** Исходное положение такое же, но нужно поднимать пятки, упираясь пальцами в пол.

**4.** Ребенок сидит по-турецки, придерживая палку руками, пытается вращать ее вокруг оси стопами.

**5.** Исходное положение такое же, но нужно охватить палку стопами и перемещать их вверх и вниз шагоподобно.

**6.** Палка лежит на полу, ребенок стоит так, чтобы палка оказалась на середине стоп. Держа руки на поясе, нужно шагать право или влево.

Упражнения для мышц стоп со стулом:

**1.** Ребенок сидит на стуле, опираясь на спинку, руками упирается в основание ног, развернув локти в стороны. Стопы надо поворачивать внутрь.

**2.** Исходное положение такое же, только между стопами ребенок удерживает мяч и приподнимает его.

**3.** Исходное положение такое же, но пальцами ног нужно удерживать и приподнимать носовой платок.

**4.** Исходное положение такое же, но под стопами на полу лежит палка. Ее нужно катать или приподнимать пальцами ног поочередно.

**Все комплексы упражнений выполняются под присмотром матери и только после консультации с врачом.**

Также к основным упражнениям относятся.

**1.** Вращение стопами стоя и сидя.

**2.** Подъем на пальцы и опускание на пятки.

**3.** Ходьба на пальцах.

**4.** Полуприседания на пальцах.

**5.** Небольшие подскоки на пальцах.

**6.** Ходьба по гимнастической палке ступнями вдоль и поперек.

**Игры при плоскостопии.**

Кач-кач

Цели игры: укрепление связок и мышц стоп, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп, а также пальцев ног.

ХОД ИГРЫ

Ребёнок должен лечь или сесть на пол и вытянуть ноги. По вашей команде («Вправо!», «Влево!», «Вверх!», «Вниз!») он должен поворачивать, сгибать или разгибать ступни без помощи рук. Во время выполнения движения приговаривайте: «Кач-кач».

«По-турецки мы сидели…»

*Цель игры: укрепление связок и мышц стоп.*

ХОД ИГРЫ

Покажите ребёнку, как сложить ноги для того, чтобы сесть по-турецки. Потому поднесите к подбородку сцепленные кисти рук, обопритесь о них подбородком и покачайте головой из стороны в сторону, напевая:

По-турецки мы сидели,

Пили чай и сушки ели.

Пили, пили, ели, ели,

Еле-еле досидели.

Ребёнок должен сесть напротив вас и повторить увиденные движения и услышанную песенку.

 Маленький гимнаст

*Цели игры: укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие чувства равновесия.*

ХОД ИГРЫ

Перед началом игры расскажите ребёнку о том, кто такие гимнасты. Гимнасты – это спортсмены или артисты цирка. Они умеют красиво выполнять сложные упражнения, демонстрируя зрителям свою гибкость, силу и ловкость. Если есть возможность, покажите малышу выступления гимнастов, а затем предложите попробовать самому на время стать гимнастом.

Игра проходит так. Двое взрослых садятся на корточки и переплетают руки (левая рука одного соединяется с правой рукой другого), прижимая локти в своим телам, чтобы поддерживающая платформа, которую они соорудили, булла достаточно надёжной.

Малыш становится ногами на платформу из рук взрослых, а те свободными руками держат его за плечи. Малыш берётся руками за их руки.

Затем взрослые медленно встают и поднимают ребёнка до уровня своего пояса в положении стоя (ребёнок при этом выпрямляет спину).

После этого взрослые начинают медленно ходить – ребёнок должен сохранять равновесие! Постепенно взрослые убыстряют шаг, через 1-2 минуты они садятся на корточки, и ребёнок соскакивает на пол.

**Важно!**

Эта игра даёт сильный эмоциональный заряд как малышу, так и родителям – ведь так редко удаётся поиграть всем вместе! После игры можно устроить совместное чаепитие.

Альпинист

*Цели игры: формирование навыка ходьбы по наклонной плоскости, обучение умению сохранять равновесие, развитие координации движений, привитие умения сопереживать и помогать товарищу.*

Что надо для игры:

* гладильная доска,
* игрушка медвежонок.

ХОД ИГРЫ

Поставьте гладильную доску, один конец которой поднят на 20-25 см, на пол – получится горка. На её вершину положите медвежонка.

После чего расскажите, что высоко в горах живут гималайские медведи, и живут они семьями. В одной из таких семей родители маленького медвежонка однажды ушли по делам, и он остался один. А горы высокие, и там, кроме орлов, никого нет. Только они высоко парят в небе и не могут быть медвежонку товарищами в игре. Как же быть? Нельзя же, чтобы медвежонок грустил! Надо прийти к нему на помощь. А помочь ему может только альпинист – человек, который умеет ходить по горам.

Предложите ребёнку стать на время альпинистом, чтобы сходить к мишке в гости и поиграть с ним. После этого малыш должен пойти вверх по горке (при этом придерживайте его за руку).

Дошедший до вершины горы отважный альпинист должен наклониться, взять игрушку и с помощью ведущего сойти с горки, а потом уже самостоятельно отнести игрушку обратно (только если малыш освоил движения!).

**Важно!**

Контролируйте движения ребёнка, подстраховывайте его, чтобы он не упал.

Кто быстрее соберёт игрушки?

*Цели игры: укрепление мышц туловища и конечностей, особенно мышечного корсета позвоночника и стоп, а также развитие ловкости и чёткости выполнения движений.*

Что надо для игры:

* две коробки,
* мягкие игрушки, кубики, мячи и т.д.

**Важно!**

Это игра-состязание, в которой одновременно участвуют двое малышей.

ХОД ИГРЫ

Ребёнок должен сесть на пол и опереться о него руками позади спины. Слева от малыша находится пустая коробка, справа – кое-как сваленные игрушки. Рядом точно так же сидит его соперник, и слева от него тоже стоит пустая коробка, а справа – такая же куча-мала из игрушек. По вашему сигналу дети приступают к состязанию: они должны захватывать игрушки стопами ног, поднимать их и класть игрушки в коробки – каждый в свою. Выигрывает тот, кто соберёт больше игрушек в коробку за определенный отрезок времени.

**Важно!**

Здесь описан вариант расположения коробок и игрушек для правшей.

Велогонки

*Цели игры: укрепление мышц свода стопы и туловища, стимулирование функции дыхания.*

Что надо для игры:

* трёхколёсный велосипед или самокат,
* флажок или кегля.

ХОД ИГРЫ

Ребёнок должен на велосипеде ил самокате за определённое время доехать до отметки (флажка или кегли), которую вы установили заранее, и вернуться обратно. Расстояние должно быть не менее 30 метров, поэтому лучше всего эту игру проводить на стадионе.

**Материал подготовили: воспитатели Булычева Л.А. и Шишкина М.М.**