***«Актуальность формирования сводов стоп детей дошкольного возраста. Что такое плоскостопие? Профилактика плоскостопия»***

 Плоскостопие является одним из распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Исследования, проведенные отечественными учеными в разные годы, выявили плоскостопие у 20-30% обследованных детей. По статистике у 6-7-летних детей плоскостопие отмечается 7-8% случаев. Плоскостопие у взрослых является, как правило, результатом недоразвития или деформации детской стопы - оно наблюдается примерно в 50% случаев. Распространение плоскостопия у детей ставит проблему профилактики и коррекции плоскостопия как одну из актуальных в системе охраны здоровья детей.

 Плоскостопие чаще встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно- связочным аппаратом;

 В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут приводить к возникновению функциональных отклонений.

В норме стопа имеет два свода – продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечный (между основаниями пальцев). Оба свода стопы предназначены для удержания равновесия и предохранения организма от тряски при ходьбе.

Стопа в жизни человека выполняет три биомеханические функции: Рессорную; Балансировочную; Толчковую. При плоскостопии страдают все функции стопы.

Рессорная функция – смягчение толчков при ходьбе, беге, прыжках. Она возможна благодаря возможности стопы упруго распластываться под действием нагрузки, с последующим обретением первоначальной формы. При плоскостопии точки более резко передаются на суставы нижних конечностей, позвоночника, внутренние органы, что способствует ухудшению условий для их функционирования, микротравмам, смещению.

 Балансировочная функция - регуляция позы человека при движениях. Здоровая стопа скульптурно охватывает неровности опоры. Человек осязает площадь, по которой проходит. При плоскостопии положение костей и суставов изменяется. В результате у детей резко страдает координация движений, устойчивость.

Толчковая функция – сообщение ускорения телу человека при движениях. Это самая главная функция стопы, так как в ней используется и рессорность, и способность к балансировке. Ослабление этой функции наиболее наглядно проявляется при беге и прыжках.

*Плоскостопие у ребенка- Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).*

Определяем плоскостопие по отпечаткам ног.

 **Формирование детской стопы.** У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. практически отсутствует свод стопы. Это абсолютно нормально, ведь у малышей костная ткань мягкая и эластичная, в ней еще мало минеральных веществ, придающих прочность, да и мышечная система до конца не развита. Когда ребенок начинает вставать на ножки и делать первые шаги (7-12 месяцев), в роли амортизатора выступает «жировая подушечка» на подошве, из-за которой детские ступни такие пухленькие.

 К 2-3 годам кости становятся более прочными, крепнут связки и мышцы, и стопа начинает приобретать «взрослую» форму. Ребенок теперь хорошо стоит на ногах и может совершать долгие пешие прогулки.

 Процесс формирования стопы продолжается до 5-6 лет. Только после этого возраста можно с определенностью говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.

 **Признаки плоскостопия.** К ранним признакам плоскостопия относятся утомляемость ног и боль в икроножных мышцах при ходьбе и к концу дня. С ростом ребенка появляются нарастающие боли при стоянии и по мере ходьбы, головные боли, быстрая общая утомляемость, может снизиться успеваемость. Боли обычно локализуются на подошве, в области свода и в мышцах голени. Признаками выраженного плоскостопия являются: удлинение стоп, расширение их в средней части, уплощение свода, искривление пяток кнаружи. Дети, страдающие плоскостопием, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

 **Причины плоскостопия.** Лишний вес; 2. Рахит; 3. Травмы стопы;

4. Врожденная слабость мышц и связок стопы; 5. Паралич мышц ног.

 **Чем опасно плоскостопие?** Главная опасность плоскостопия кроется в быстрой изнашиваемости опорно- двигательного аппарата ребёнка. Если при развитии данной патологии не предпринять никаких мер, то в скором времени у дошкольника могут возникнуть серьёзные [проблемы с позвоночником](http://razvitiedetei.info/zdorove-rebenka/formirovanie-pravilnoj-osanki-u-detej.html) (сколиоз). Последствиями детского плоскостопия становятся варикозное расширение вен, артриты, остеохондрозы, радикулиты и прочие тяжёлые болезни. Плоскостопие поддаётся лечению, но только в раннем возрасте, когда детская стопа ещё не окончила своё формирование (до 5 лет).

 **Профилактика плоскостопия у дошкольников.** С раннего возраста необходимо выявлять и проводить профилактику данного заболевания. У детей дошкольного возраста профилактика плоскостопия начинается с первого визита к ортопеду (когда крохе 2-3 месяца). Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов, физических упражнений.

Гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением. Обязательным является наличие жесткого задника, мягкого супинатора и каблука (примерно 0,5 см). Не рекомендовано давать детям малых лет донашивать за кем-то, ведь каждый стаптывает сандалики по-своему. Если вы покупаете обувь на вырост, то лучше брать ее не больше чем на один размер, чтоб при ходьбе нога не болталась.

Хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), оборудованным на групповых участках в теплое время года, по искусственным грунтовым дорожкам (ящики с промытой речной галькой) в холодное время года. Закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка, обтирания стоп, контрастное обливание ног) в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний, при наличии врачебного контроля.

Гимнастика- это важнейший метод лечения или профилактики плоскостопия. Специальные комплексы упражнений направлены на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

 **Упражнения по профилактике плоскостопия.**

**1. Ходьба**:- на месте, не отрывая носки от пола; - на носках, в приседе на носках, в полуприседе; - на пятках; - перекатом с пятки на носок; - на внешней стороне стопы; - приставным шагом по: (обручу; палке, веревке, канату; ребристой дорожке); - по кочкам; - по ребристой дорожке, по упаковке от яиц; - по сенсорным дорожкам (в группе); - на ходунках.

**2. Прокатывание предметов ногами (подошвами):** на счетах;игольчатых мячиков;палочек;мелких шариков.

**3. Собирание пальцами ног:** шишек;мелких игрушек (от Киндера).

**4. Самомассаж:** ежиками;шишками.

**5. Лазание по гимнастической стенке.**

**6. Массаж, гидромассаж.**

**7. «Гусеница» пальцами ног, собираем дорожки из ткани.**

**8. Солевые ванны.**

**9. Тропа здоровья** (организовывать летом).

 **Заключение.** Плоскостопие многим кажется простым заболеванием, но на самом деле это довольно серьезная и быстро прогрессирующая патология, сложно поддающаяся лечению. Полностью вылечить ее можно лишь в детском возрасте. Чем раньше обнаружено плоскостопие, тем более благоприятным будет его лечение и коррекция. От сформированности стопы в значительной мере зависит и правильная осанка, и походка, и двигательная активность ребенка, поэтому необходимо постоянно применять в работе с детьми упражнения для профилактики плоскостопия.