Елена Наумова, воспитатель

**"Профилактика плоскостопия"**

 Уважаемые родители! Сегодня мне хотелось бы поговорить о проблеме плоскостопия, а точнее о профилактике плоскостопия у детей, ведь все малыши рождаются с не сформированной стопой и только по мере взросления и приобретения навыков ходьбы она формируется. Поэтому до года о плоскостопии у ребенка и речи не идет, а вот в дальнейшем нужно следить за стопами малыша, потому что при первых признаках плоскостопия все еще можно поправить. Плоскостопие можно вылечить до 7 лет. Но, как говорится «болезнь лучше предупредить, чем лечить», поэтому с этого и начнем. Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие может привести к печальным последствиям, прежде всего из-за плоскостопия неправильно распределяется нагрузка на стопу, которая ответственна, прежде всего, за «амортизацию» при ходьбе. Что в свою очередь приводит к увеличению нагрузки на позвоночник, а соответственно к болям в шейном отделе и спине, остеохондрозу, артрозам, артритам.

У школьников с плоскостопием, к концу дня появляется утомляемость и боль в голени, также боль может возникать просто при ходьбе. Возможно, нарастание боли при ходьбе и стоянии. Возникают частые головные боли и быстрая утомляемость, что не самым лучшим образом сказывается на успеваемости в школе.

Поэтому о профилактике плоскостопия необходимо заботиться с самого раннего возраста.

Начинать профилактику плоскостопия уже можно со второго месяца жизни ребенка.

Очень полезен для развития ребенка, а также как и профилактика плоскостопия – массаж. Первый курс массажа лучше пройти у опытного специалиста, он вас научит основным правилам детского массажа, чтобы вы могли самостоятельно дома проводить профилактический массаж. Дома делайте массаж ежедневно! К специалисту можете обращаться раз в квартал. После каждого сеанса профессионально массажа, вы будете удивлены, новыми умениями и достижениями вашего крохи.

Профилактика рахита. Из-за нехватки витамина D, также могут возникнуть проблемы со стопой. О профилактике рахита я уже писала, почитайте: «Рахит у детей: признаки, лечение и профилактика»

Следует следить за неврологическим состоянием ребенка и в случае каких-либо отклонений обратиться к специалисту для их устранения.

Когда ребенок научится ходить, необходимо усилить лечебную гимнастику. Научите малыша ходить на пятках, на носках (можно также подпрыгивать на носках), а также на внешних и внутренних сводах стопы. Пусть малыш пробует катать стопой палочку или карандаш.

Очень полезно, когда босые ножки малыша соприкасаются с разными поверхностями-неровностями: песок, галька, скошенная трава… Мы с сыном насобирали большую коробку каштанов и потом он с удовольствием с ними играл, ходил по ним, сидел на них. Правда, все чаще каштаны стали появляться в самых неожиданных местах нашего дома, а то и вообще по всему дому, поэтому каштаны мы вскоре заменили специальным массажным ковриком с камушками (имитация морской гальки). Также для массажа стопы используйте резиновый мячик с шипами, и вообще любой массаж стопы очень полезен, так как на стопе находится множество нервных окончаний и стимулируя их, вы добьетесь общего оздоровительного эффекта для всего организма.

Закаливание. Водные закаливающие процедуры очень полезны для укрепления мышц ребенка, укрепления сосудов, а также иммунитета. Ведь крепкие здоровые мышцы будут поддерживать форму ноги в правильном положении, что будет препятствовать появлению плоскостопия. Начните с контрастных ванн для ножек, обливайте ноги попеременно прохладной водой и теплой водой. Перед началом закаливания ознакомьтесь с общими правилами закаливания детей.

При мышечной дистании можно проводить курс хвойных или соляных ножных ванн. Для этого разведите в 10литров воды 2-3 ст.л. соли или экстракта хвои.

Выбираем детскую обувь.

Отдельное внимание следует уделить выбору детской обуви. Даже дома рекомендуют ходить в тапочках. Хорошо если детская обувь легкая и сделана из натуральных материалов. Проследите, чтобы обувь хорошо фиксировала ножку ребенка, задник должен быть высоким и твердым, подошва должна быть не сильно твердая, чтобы была возможность переката стопы во время ходьбы. Если покупаете обувь на вырост, то максимум больше на один размер, чтобы нога не болталась. Откажитесь от подаренных кроссовок соседского малыша, даже если они почти как новые и ребенок походил в них всего один сезон. Ведь каждый ребенок стаптывает обувь индивидуально, и в разношенной обуви малышу будет неудобно. Поэтому воздержитесь от донашивания чужой обуви, лучше купить менее дорогую пару обуви, но новую.

Придерживайтесь этих несложных рекомендаций, и ножки вашего малыша будут абсолютно здоровы! Сейчас очень многое зависит от вас, дорогие родители! Приложите максимум усилий, чтобы не допустить появления плоскостопия у ребенка и тогда вы избежите многих проблем в будущем.