**Консультация для родителей**

**«Профилактика и коррекция плоскостопия детей 2-3 лет»**

Особенную радость родители испытывают и в тот момент, когда наступает время активных действий – малыш учится ходить. Помогая крохе совершать свои первые шаги, стоит обращать особое внимание на положение ступни при ходьбе. Так как в этом **возрасте** можно приобрести такое заболевание, как **плоскостопие.**

**Плоскостопие** – это заболевание опорно-двигательного аппарата человека, которое характеризуется изменением, или деформацией формы стопы.

В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие, а родители нередко проявляют достаточно легкомысленное отношение к этому заболеванию. Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям. Стопа—это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушений осанки. Плоскостопие может полностью нарушить амортизацию стопы, в результате вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может привести к развитию артроза.

Все дети рождаются с мнимым **плоскостопием**, что объясняется обилием подкожного жира в стопе. Особенностью мнимого детского **плоскостопия является то,** что по мере взросления дети естественным путем избавляются от **плоскостопия**: с развитием ходьбы и бега мышцы развиваются, и стопа ребенка принимает привычные очертания. Полноценное формирование сводов стопы завершается к 3 годам. В связи с этим, **плоская стопа у детей** до трех лет не может быть отнесена к истинному **плоскостопию**.

В детском **возрасте** встречается **врожденное и приобретенное плоскостопие.**

-Причиной врожденного **плоскостопия** являются пороки развития стопы во внутриутробном периоде.

-Приобретенное **плоскостопие у детей**, как правило, обусловлено следующими факторами:

1. Избыточный вес ребенка.

2. Ношение некачественной обуви (слишком мягкая или слишком жесткая подошва, резиновая обувь, слишком высокий каблук или его отсутствие).

3. Рахит и нарушения обмена кальция и фосфора у ребенка.

4. Неправильно сросшийся перелом.

5. Длительный постельный режим при тяжелых заболеваниях.

К каким последствиям приводит **плоскостопие у ребенка?** У **детей с плоскостопием** нарушается важная функция стопы – амортизация. В результате этого, вибрация тела во время ходьбы и бега передается на голень, тазобедренные суставы, позвоночник и т. д. Длительное раздражение суставов приводит к их воспалению – артрозам. Влияние **плоскостопия** на позвоночник заключается в развитии искривления позвоночника, или сколиоза у **детей.** Такие симптомы **плоскостопия,** как боль в ногах, усталость, головные боли приводят к сниженной успеваемости в школе.

1. Для правильного формирования сводов стопы у ребенка необходимо покупать качественную обувь. Обувь ребенка должна иметь жесткий задник, фиксирующий пятку, небольшой каблучок высотой полсантиметра (не больше и не меньше) и стельку с небольшим упругим утолщением (супинатором) на внутренней стороне стопы.

Обувь должна прочно сидеть на ноге (лучше, если будет фиксироваться шнуровкой, быть ребенку по размеру

Профилактический супинатор должен быть в обуви каждого ребенка, даже не имеющего нарушений формирования стопы. Если уже имеются нарушения формирования стопы, можно изготовить ортопедическую обувь на заказ.

2. Не желательно, чтобы дома ребенок ходил босиком, так как поверхность пола обычно ровная и гладкая. Лучше чтобы малыш ходил в тапочках.

3. Делайте малышу массаж стопы (чтобы ему не было щекотно, массаж делайте после теплой ванны)

4. Массируйте стопы ребенка массажным мячиком (но такой массаж перед сном лучше не делать) Можно предложить ножные ванночки, на дно которой укладывается речная галька. Ребенку предлагают перекатывать камешки в воде ступнями.

5. Дайте малышу попрыгать на батуте (или диване).

6. Летом очень хорошо походить босиком по песку, мелким камушкам или травке.

7. Если нет возможности погулять босиком на улице, можете сделать дома **«Дорожку здоровья»**

***Что же такое «дорожка здоровья»?***

Эта вещь представляет собой поверхность из какого-либо материала с различными наполняющими её элементами. *«Дорожка здоровья»* должна включать мягкие и твёрдые элементы.

***Для чего нужна «дорожка здоровья»***

-**«Дорожка здоровья»** представляет собой не только средство профилактики плоскостопия, но и является одним из вариантов лечения данного заболевания.

-также способствует формированию правильного свода стопы ребёнка.

-снимает нервное и мышечное напряжение.

Всем известно, что босохождение благоприятно действует на организм не только ребёнка, но и взрослого. Ходьба по массажным коврикам помогает тренировать мышцы стопы. У детей это способствует формированию свод стопы и профилактику плоскостопия.

Наступая на неровности, мы автоматически проводим процедуру массажа стопы, в результате которой:

-улучшается кровообращение;

-активизируются рефлексные мышцы стопы;

-происходит профилактика плоскостопия (это особо актуально для детей).

 **«Дорожек здоровья»** можно использовать ежедневно в целях оздоровительной работы после дневного сна, или просто хождения по ним в течении дня.

Ходьба по массажным дорожкам – это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребенок ставит ножку по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. И все это происходит в игре, благодаря чему ребенок испытывает положительные эмоции.

Предлагаю вашему вниманию варианты - **«Дорожек здоровья»**

Советую иметь дома и в группе эти