**Профилактика плоскостопия**

**у детей**



**Плоскостопие -** это дефект стопы, сопровождающийся уплощением ее сводов. Это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата человека, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение. Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.



**Симптомы плоскостопия**

- Повышенная утомляемость при ходьбе; - Боли в икроножных мышцах;

- Снижение физической работоспособности; - Головные боли как следствие пониженной рессорной функции стопы;

- Изменение формы стопы, особенно в средней ее части;

- Боли в стопах – своде, переднем отделе пятки, в области лодыжек; - Появление пяточных шпор;

- Стаптывание внутренней части каблука;

- Косточка, выступающая около большого пальца.

**Специальные упражнения для профилактики плоскостопия**

- Отведение стопы наружу, внутрь; - Поднимание стопы носком на себя и внутрь;

- Разгибание пальцев стоп веером; - Захват различных предметов пальцами ног, их перекладывание;

- Катание подошвами ног мяча, гимнастической палки;

- Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы и т.д.



Постоянное внимание за правильной установкой стоп при ходьбе. Носки следует держать незначительно разведенными. При правильно ходьбе стопы расставлены нешироко и двигаются параллельно – **обращайте на это особое внимание!**