

# Консультация «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

**Плоскостопие** – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Как и любое заболевание, **плоскостопие легче предупредить**, чем потом долгие годы заниматься лечением.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на развитии всего опорно-двигательного аппарата: изменяет положение таза, позвоночника, нарушает формирование правильной осанки, способствует развитию сколиоза и других сопутствующих заболеваний.



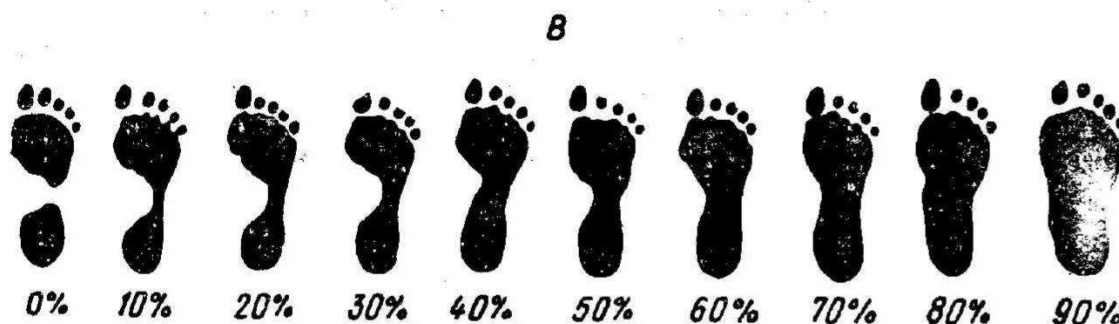
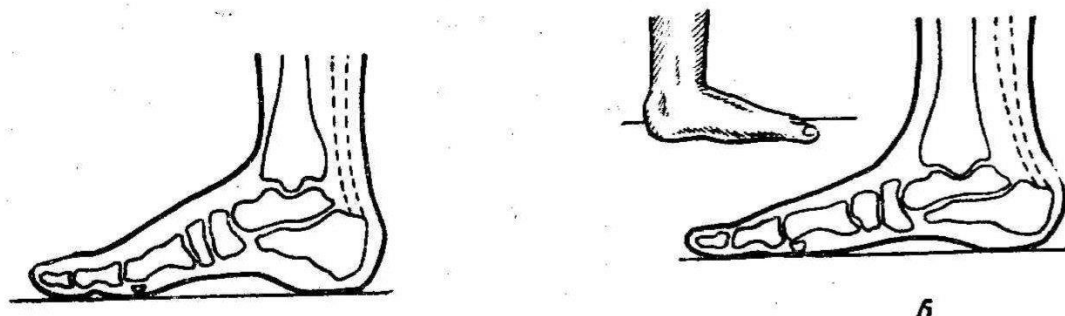
## **Причины развития плоскостопия:**

- наследственная предрасположенность;
- неправильно подобранная обувь;
- малоподвижный образ жизни, приводящий к слабости мышц и связок стопы;
- излишняя нагрузка на стопу вследствие избыточной массы тела или неблагоприятного воздействия слишком интенсивных беговых и прыжковых упражнений;
- специфические заболевания (*рахит, полиомиелит, ДЦП и др.*) и травмы стопы (*ушибы, повреждение мышц и связок и др.*)
- Недостаточное развитие мышц и связок стоп отрицательно сказывается на формировании основных видов движений у **детей**, приводит к снижению двигательной активности и в дальнейшем может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата в целом, и свода стопы в частности, в **дошкольном возрасте** имеет огромное значение.

Стопа ребенка состоит из мягких хрящевых тканей, которые легко деформируются под влиянием неблагоприятных внешних воздействий. Частичное формирование свода стопы (*окаменение суставов и связок*) происходит к 7-8 годам, а окончательное – к 16 годам.

Данный факт **свидетельствует о том, что дошкольный возраст** является наиболее благоприятным периодом не только для проведения **профилактических мероприятий**, но и для коррекции уже имеющихся отклонений опорно-двигательного аппарата.



В дошкольном возрасте организм ребенка отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие **плоскостопия** или исправить выявленные врачами нарушения путем укрепления мышц и связок стоп.

**Профилактические упражнения**, укрепляющие свод стопы должны включаться в утреннюю гимнастику, использоваться на физкультурных занятиях, прогулках, подвижных играх, а также дома.

