Структурное подразделение детский сад комбинированного вида «Золушка» МБДОУ детский сад «Планета Детства» комбинированного вида.

**Консультация для родителей:**

 **«Детское плоскостопие и профилактика».**

 Воспитатель:

 Гавричева Г.Ю.

Март 2023

Структурное подразделение детский сад комбинированного вида «Золушка» МБДОУ детский сад «Планета Детства» комбинированного вида.

**Консультация для родителей:**

 **«Детское плоскостопие и профилактика».**

 Воспитатель:

 Гавричева Г.Ю.

Март 2023

**Консультация для родителей «Детское плоскостопие и профилактика»**

**Чтобы ваш ребенок не приобрел плоскостопие**, нужно тщательно подбирать обувь, которую будет носить ребенок. Ребенок не должен донашивать чужую обувь: разношенная колодка чужой обуви неправильно распределяет нагрузку на ступни. Детская обувь должна быть с небольшим каблучком, жестким задником и мягким супинатором - компенсируя отсутствие шишек и камней под ногами, он обеспечивает правильное формирование стопы.

В качестве профилактики плоскостопия нужно использовать тонкие стельки-супинаторы из латекса, которые вкладывают в туфли.

**Предупреждение плоскостопия.**

Постараться изменить условия и режим труда, если это невозможно - после рабочего дня обязательны тепловые водные процедуры. В теплой воде улучшается кровоснабжение и отток лимфы, уменьшаются боли. Проводят массаж (подводный или сухой), применяют методы иглорефлексотерапии. И не надо для этого бежать к массажисту. Сейчас существует множество приспособлений - тренажеры, массажные коврики, валики, шары и других изделий, обеспечивающих интенсивное воздействие на стопу, вплоть до обычных бухгалтерских счетов. Для тренировки мышц голени и стопы важны гимнастические упражнения. Для профилактики плоскостопия должно широко применяться ортопедическое обеспечение.

Предотвратить развитие плоскостопия можно еще в дошкольном возрасте, когда стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.
Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

**Успешная профилактика и коррекция плоскостопия** возможны на основе комплексного использования всех средств: как физических средств, так и правильно подобранных для профилактики ортопедических приспособлений.

Одним из важных факторов развития плоскостопия является плохо подобранная обувь.
Для правильного формирования свода стопы нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы.
Для этого Вам потребуется ортопедическая обувь, которая позволяет полностью обеспечить поддержку поперечного и продольного сводов стопы без дополнительной стельки-супинатора и увеличить комфортность при ходьбе.

**И последнее.** Запомните, что лечение плоскостопия, как, впрочем, и любого другого заболевания, процесс куда как более трудный, чем его предупреждение. Поэтому не пожалейте сил и времени на его профилактику!