**Плоскостопие у детей дошкольного возраста**

Начиная с 3-х летнего возраста, стопа приобретает внешний вид, максимально приближенный на структуру стопы взрослого человека. После 7 лет формирование стопы замедляется. Именно в этом периоде обнаруживаются первые осложнения плоскостопия — у детей школьного возраста развивается нарушение осанки. Патология вызвана нарушением нормального положения таза и позвоночника из-за уплощения стопы и неправильного распределения нагрузки.

***Симптомы плоскостопия у детей:***

- быстрая утомляемость — сначала она возникает после ходьбы и к концу дня, а позже появляется после непродолжительной нагрузки;

- стаптывание обуви по внутреннему краю подошвы и каблука;

- боль в ногах;

- заворачивание ступней вовнутрь;

- сложности с поддержанием равновесия во время приседания.

***Выделяют 3 степени плоскостопия:***

I степень. Отличается слабостью связок и мышц стопы, а также отсутствием внешних изменений. После ходьбы ребенок жалуется на усталость и дискомфорт в ногах, который проходит после небольшого отдыха.

II степень. Присоединяются заметные изменения стопы — она выглядит распластанной по полу. Болезненные ощущения усиливаются, распространяются на голень и коленный сустав. Для нормализации самочувствия требуется больше отдыха.

III степень. Это резкая деформация стопы, отличающаяся постоянной болезненностью. Патологические изменения развиваются не только в ногах, но и в позвоночнике. Болезнь препятствует полноценной повседневной жизни и негативно влияет на трудоспособность.

***При плоскостопии рекомендовано:***

- ходьба на пятках и носках; ходьба одна нога на пятке, другая на носке;

- круговые движения ступнями;

- перекаты с пяток на носки и обратно;

- сбор предметов с пола ногами;

- приседы, стоя на гимнастической палке;

- сокращение стоп с продвижением вперёд;

- балансировка на массажных подушках;

- катание ногами мячиков разного размера или массажных валиков;

- поперечное хождение ступнями по деревянной палке, по канату.

