

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

Рекомендации для родителей

ГБДОУ д/с № 51

Калининского района г. Санкт-Петербург

Такая проблема, как плоскостопие очень распространена среди детей в современном мире. Многие родители считают, что это совсем не серьезное отклонение от нормы и не обращают внимания на данный аспект. А ведь именно из-за плоскостопия могут начать развиваться разные проблемы с позвоночником. Во взрослой жизни это чревато болями в спине и шее, заболеваниями суставов, нарушением осанки. Именно поэтому так важна профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.



ХОРОШО ПОДОБРАННАЯ ОБУВЬ — ЗАЛОГ ПРАВИЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТОПЫ

- В погоне за красотой родители не всегда выбирают для своих детей удобную обувь, и часто получается, что стопа при носке туфелек или кед, которые выглядят почти как у взрослых, деформируется. Для профилактики плоскостопия у детей лучше выбирать правильную ортопедическую обувь. При выборе обуви для детей следите, чтобы она была изготовлена из натуральных материалов. Просто отлично, если вы остановите свой выбор на натуральной коже. Перед покупкой, загляните внутрь обуви, там не должно быть неаккуратных выступающих швов. Хорошо, если обувь пропускает воздух к ножкам ребенка.



Наличие плотного задника, который помогает зафиксировать стопу, также играет не последнюю роль при выборе обуви для детей. Помимо этого, выбирайте обувь с супинатором, и он обеспечит стопе необходимый массаж, тот самый которого не хватает современным детям из-за невозможности ходить босиком.

Запомните, что правильная обувь — это основа профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И МАССАЖ

- Следующий аспект профилактики плоскостопия — это постоянное движение. Физическая активность необходима каждому ребенку. Хорошо, если должное внимание будет уделяться упражнениям для развития правильной осанки.
- После каждого купания полезно провести небольшой массаж стоп легкими круговыми движениями.



Здорово, когда у ребенка есть возможность побегать босиком, в особенности в естественных условиях в летнюю пору. Отпускайте его бегать по траве, земле или песку. Главное, чтобы поверхность была не слишком холодной и на ней не присутствовали предметы, которые могут поранить нежную кожу ребенка.



Шведская стенка — хороший детский тренажер для упражнений босиком. Превратите в игру поднимание предметов с пола только при помощи ног. Другие упражнения для детей дошкольного возраста — ходьба попеременно то на носочках, то на пяточках, на внутренней, а затем на внешней стороне стопы, с поджатыми внутрь пальчиками.



ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Лечение и профилактика плоскостопия также осуществляется при помощи специально разработанных медиками упражнений. Данные упражнения выполняются из одного исходного положения — сидя на стуле, стопы ног ребенка располагаются параллельно друг другу.

- Для начала пусть ребенок несколько раз потянет стопы на себя, затем максимально сожмет пальчики во внутрь стопы. Движения лучше делать не торопясь, но с амплитудой побольше.
- Следующее движение — сгибание пальчиков с одновременной постановкой стопы сначала на внешнюю ее сторону, затем — на внутреннюю, каждый раз при этом возвращаясь в исходное положение.



- Еще одно из упражнений, входящих в комплекс, заключается в том, что ребенок должен поочередно стопой каждой ноги выполнять поглаживающие движения по голени другой ноги до колена и обратно.
- Комплекс завершается серией упражнений с предметами. Можно покатать ногами небольшой мячик, палку или трубку или поднимать различные предметы с пола при помощи ног.

Рекомендуется выполнение данных упражнений не менее 1 раза в день. В дни посещения ребенком детского сада мы ежедневно выполняем подобные упражнения, завершая ими бодрящие гимнастики после дневного сна. ***В остальные же дни не забывайте делать эти упражнения дома!***

