

Консультация для родителей

Зарядка по профилактике плоскостопия в домашних условиях

Плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь и, как следствие, является нарушением опорно-двигательного аппарата.

Стопа-фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребёнка. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений.

Дети нередко страдают плоскостопием по вине родителей. Одной из причин является неправильно подобранная обувь. Так, например, тесная обувь может привести к изменению формы стопы, способствовать врастанию ногтей, образованию мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды и нарушая кровообращение, тесная обувь в холодное время года способствует охлаждению ног. Слишком свободная обувь также нежелательна, так как она затрудняет движение, вызывает потёртости ног. В обуви «на вырост» ребёнок чаще падает, у него нарушается осанка. Обувь должна подходить по размеру, стопа и пальцы не должны быть сдавлены. При покупке обуви следует обратить внимание на достаточно гибкую подошву, небольшой(2-4см.) и широкий каблук, широкий носок, а также на наличие супинатора. Супинатор поддерживает своды стопы и способствует равномерному распределению нагрузки при ходьбе.

Категорически запрещается ношение тёплой обуви в помещении, ношение обуви со стоптанными задниками, обуви без каблука.

Каждый родитель должен знать:

Неправильно подобранная обувь приводит:

- к косолапости.
- плоскостопию.

Повышенной потливости ног и как следствие к частым простудным заболеваниям.

Предупредить плоскостопие легче, чем лечить. Полезны занятия плаванием, ходьба, езда на велосипеде. Очень полезно побегать ребёнку босиком или в носках дома. Летом рекомендуется чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком (песок, гравий, скошенная трава) – это хорошая гимнастика для стоп. Хорошее воздействие оказывают прохладные ванны, массажные коврики. Также полезны упражнения для стоп.

Упражнения для стоп в домашних условиях:

- При исходном положении – ноги врозь, носки повернуты внутрь – выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.

- Несколько минут походить на носках.
- Столько же походить на пятках.
- Немного походить с поджатыми пальцами ног.
- Походить с поднятыми пальцами ног.
- Несколько раз в день по 10-15 минут ходить на наружном крае стопы.
- Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет.
- Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.
- Набрать в тазик теплой воды, не превышающий 38 градусов и не ниже 36, можно добавить морскую соль. В таз опустить камни, лучше, если они будут различные по размеру. Ребенок должен опустить ноги в емкость с водой, поиграть с камнями. Перебирать их пальцами, перемещать с одного места в другой, после походить минут 5 по ним самостоятельно, без помощи взрослого;
- Ходьба босиком с чередованием движений: поднятие на носки, опускание на пятки. Можно попрыгать на носочках, сменять деятельность ходьбой на пятках. Такие простые движения стимулируют мышцы, позволяют укреплять ступни малыша;
- Положить под ноги малыша маленький мячик с шипами. Он самостоятельно, без помощи взрослого, катает его от пятки к носку и в обратном направлении.

Каждое упражнение ребенку, следует выполнять не более 5 раз. Проводить комплекс упражнений рекомендуется в утренние часы, когда ноги ребенка не устали.