

Консультация для родителей.

Как предупредить плоскостопие у ребенка.

Плоскостопие означает деформацию стопы, сопровождающей уплощением её сводов. Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц стоп и связочного аппарата, их чрезмерное утомление при длительном пребывании на ногах, а так же неправильно подобранная обувь: очень тесная, с узким носом, высоким каблуком, толстой подошвой, мешающая стопу гибкости. При возникновении заболевания ребенок начинает жаловаться на боли в мышцах при ходьбе, внутренние края обуви стаптываются. В случае детских жалоб нужно обратиться за консультацией к ортопеду. В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц сохраняющий свод стопы.

До 2 – 3 летнего возраста плоскостопие наблюдается у многих детей, у которых подошвы ног покрыты жировой подушечкой. С началом активной ходьбы она исчезает и образуется углубление в сводах стопы, для профилактики плоскостопия в этом возрасте с детьми можно выполнять простые, но эффективные упражнения

. Профилактическим средством является ежедневная гимнастика и массаж.

Занятия состоят из трёх этапов:

1 этап - упражнения без предметов:

- ✓ Движения пальцами ног;
- ✓ Повороты;
- ✓ Круги;
- ✓ Перекаты;
- ✓ Ходьба и бег по ровной наклонной плоскости.

2 этап – упражнения с предметами:

- ✓ Ходьба и бег по массирующим коврикам;
- ✓ Захваты предметов, удержание их и бросание;
- ✓ Перекатывание мячей разных размеров;
- ✓ Упражнения на равновесие.

3 этап – упражнения на снарядах и приспособлениях:

- ✓ Ходьба по ребристым доскам;
- ✓ Лазанье по гимнастическим лестницам;

- ✓ Вход на возвышение и прыгивание с него;
- ✓ Смена угла наклона лесенки.

Если обе линии расположены внутри контура – стопа плоская (а)

Если контур между линиями – стопа уплощённая (б)

Если вне линий – стопа нормальная (в)

