

Профилактика плоскостопия.

Плоскостопие – одна из самых распространённых проблем с детскими ножками. И, несмотря на кажущуюся безобидность, проблема эта очень серьёзная. Запущенное плоскостопие чревато проблемами с разными отделами позвоночника, болями в спине и шее, болезнями суставов. Как любую болезнь, плоскостопие легче предупредить, чем вылечить. Поэтому важно не лениться, а уделять должное внимание профилактике плоскостопия у детей, начиная с самых первых дней жизни

Для того чтобы сохранить ножки малыша здоровыми, нужно с самого рождения делать ему общеукрепляющий массаж, достаточное количество времени проводить на свежем воздухе.

Необходимо озаботится подбором правильной обуви для профилактики плоскостопия у ребёнка. Обувь для ребенка должна быть из натуральных материалов, лёгкой и удобной, с жестким задником и достаточно гибкой подошвой. Также в правильной обуви всегда есть супинатор и небольшой каблук (не больше 1,5 см). Отдельно стоит упомянуть о том, как правильно выбрать размер обуви для ребёнка. Очень часто мамы действуют по принципу «большое – не маленькое», не думая о том, что слишком большая обувь тоже может навредить ножкам малыша. Оптимальный запас длины стельки для зимней обуви составляет 1,5 см, а для летней – 0,5 см.

Причины плоскостопия:

1. Раннее вставание и ходьба;
2. Избыточный вес;
3. Генетическая предрасположенность;
4. Травмы стопы;
5. Длительное хождение босиком по полу с твёрдым гладким покрытием;
6. Плохо подобранная обувь;
7. Перенесённые заболевания (рахит, осложнения после полиомиелита);
8. Недостаточная или избыточная физическая нагрузка.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия:

1. В положении сидя на стуле:
 - согнуть и разогнуть пальцы ног;
 - провести большим пальцем ноги по голени другой ноги снизу вверх, повторить другой ногой;
 - погладить подошвой и внутренней поверхностью стопы голень другой ноги, повторить, сменив ногу;
 - поставить ноги на пол под углом в 90 градусов, потянуть носки на себя, вернуться в исходное положение;

- соединить подошвы ног друг с другом;
- зафиксировать носки на полу и максимально развести пятки в стороны.
- катать ногами массажный мячик или ролик;
- перекладывать при помощи пальцев ног мелкие предметы (камушки, карандаши, пуговицы, тряпочки).

2. При ходьбе:

- попеременно ходить на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы;
- попеременно ходить с поджатыми и поднятыми пальцами;
- ходить по песку, гальке, траве, специальному коврику для профилактики плоскостопия.

3. В положении стоя:

- подниматься на носочки, опускаясь на полную стопу;
- подниматься на носочки, опускаясь на наружные своды стопы;
- приседать, не отрывая пяток от пола;
- стоять на внешних сводах стоп в течение 30-40 секунд.

Также полезно лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, ходить по обручу или гимнастической палке, положенным на пол.

Такая несложная гимнастика, проводимая с ребёнком, убережёт его от этой неприятной проблемы – плоскостопие.¹

¹Источники:

<http://ped-kopilka.ru/blogs/marina-sergeevna-baranchukova/konsultacija-dlja-roditelei-zdorovyi-obraz-zhizni.html>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/09/03/profilaktika-ploskostopiya-informatsiya-dlya>

<http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/igrovye-uprazhneniya-po-profilaktike-ploskostopiya-u-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/02/12/rekomendatsii-dlya-roditeley-formirovanie-pravilnoy>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/07/02/profilaktika-osanki-v-detskom-sadu>

<http://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-profilaktika-narushenii-osanki-i-ploskostopija-u-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>