

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоскостопие у детей бывает врожденным, значит могут диагностировать его и в 2 года, а может быть приобретенным. У большинства детей свод стопы формируется к 3 - 3,5 годам. Даже если диагноз уже поставлен, можно улучшить ситуацию лечебными массажами.

Но профилактикой плоскостопия необходимо заниматься со всеми малышами без исключения.

Правильному формированию стопы способствуют ходьба босиком (по земле, траве, т.е. естественным покрытиям) или специальные упражнения. Сейчас выпускается много разнообразных тренажеров. Можно дать ребенку покатать босыми ногами карандаш, веревочку, бутылочку, массажные шарики, палочки и т.д.

Почаще предлагайте ребенку ходить на носочках (как великаны), на внутренней и внешней стороне стопы (как медведи), выполнять пружинящие движения. Превратите занятия гимнастикой по профилактике плоскостопия в игру.

Очень полезно ходить босиком по гальке, топтаться ребенку по камешкам, по фактурной поверхности, гимнастической палочке. В обувь можно положить подходящие по размеру супинаторы.

