

На заметку родителям!

ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЁНКА ПЛОСКОСТОПИЕ.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Плоскостопие неблагоприятно сказывается на развитии многих движений ребёнка, отрицательно влияет на осанку и его общее состояние и может стать серьёзным препятствием к занятиям спортом.

* Для профилактики и коррекции плоскостопия используйте дома ортопедические минутки. Это специальные занимательные упражнения на укрепление мышц и формирование сводов стопы.

* Чтобы ребёнок занимался с интересом, включайте в них сюжетные образы, картинки, загадки, песни, стихотворения. Они стимулируют мыслительные процессы ребёнка и развивают движения, укрепляя мышцы стопы и позвоночника!

Выполняйте упражнения вместе с ребёнком!

Дозировка – от 4-5 раз до 10-12 раз в зависимости от возраста и уровня развития ребёнка.

«Гуси» Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин.).

*Вышли гуси на прогулку,
И идут по переулку.*

«Лисичка» Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин.).

*Здесь лисичка пробежала.
И следы хвостом сметала.*

«Медведь» Ходьба на наружных краях стоп

*А потом прошёл медведь —
Любит Мишенька шуметь.*

«Горка» Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек, руки в стороны (30—40 сек.).

*Тут горка, там овраг —
Покороче сделай шаг!*

«Ножки» Легкий бег на носочках (40—50 сек.).

*По узенькой дорожке,
Бежали наши ножки.*

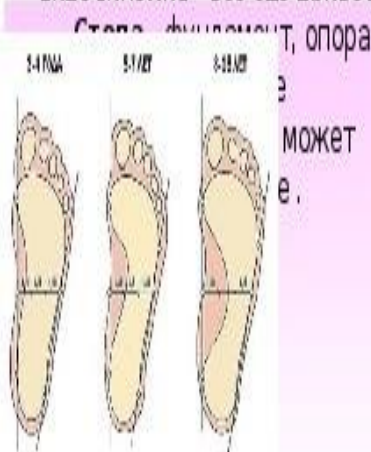




Если вы дорожите своим здоровьем—обязательно сделайте выводы из ответов на вопросы.

Что такое плоскостопие?

Плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия,



При **плоскостопии** снижается или исчезает амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из симптомов плоскостопия является боль в

Главной причиной его возникновения является **слабость мышечно-связочного аппарата** стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко

Диагноз деформации стопы подтверждается **плантографией** - получением отпечатков стопы.



Как предупредить плоскостопие?

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить.

Профилактика плоскостопия включает в себя ношение правильной обуви, массаж и специальные упражнения для укрепления мышц и связок ног.

Выбор обуви.

• Обувь должна быть из натуральных материалов, внутри с твердым супинатором, поднимающим внутреннюю



• Подошва обуви должна быть гибкой и иметь каблук 5-10мм, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.

• Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, быть удобной при носке и не мешать естественному развитию ноги, нарушая

Массаж стоп.

Массаж можно выполнять **руками**, а так же использовать **массажер**



Прекрасным средством профилактики плоскостопия являются массажные **коврики**, которые можно приобрести в магазинах или изготовить самим из подручных материалов.

Возьмите кусок материала, на него все, что подходит в дом: пуговицы, пробки, камушки. Можно сделать в коврик отдельные кармашки: один песком, второй керамзитом или камушками, третий гречкой, четвертый -



максимально разнообразных ощущений для ног.

И помните, что ходить по таким коврикам необходимо **босиком**, а не в носках!

Профилактика плоскостопия у детей



Что такое плоскостопие?



нормальная стопа



плоская стопа



Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку (дугу), служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если по каким-либо причинам происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается форма свода, стопа расплывается.

Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей и может стать причиной серьезных заболеваний позвоночника. Кроме того, плоскостопие часто вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.

Если ребёнок часто устаёт, хромает при ходьбе, стаптывает обувь на одну сторону, ножки ставит на внутреннюю часть стопы или же наружную, сутулится, то, возможно, формируется плоскостопие. В этом случае необходимо обратиться к врачу – ортопеду.

Как предупредить развитие плоскостопия?

Профилактика плоскостопия должна начинаться с самого раннего возраста. Зачастую плоскостопие формируется в результате неправильных действий родителей по уходу за ребёнком, неправильно подобранной обуви, поэтому нужно соблюдать определенные правила и рекомендации, чтобы свод стопы малыша сформировался правильно.

Прежде всего, не нужно стремиться рано обучать детей стоянию и ходьбе. Но как только малыш начал

