

Рекомендации для родителей

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста

Авторы - составители: Макшанова
Екатерина Андреевна,
методист,
педагог дополнительного образования;
Кизилова
Марина Владимировна,
методист,
педагог дополнительного образования



Заподозрить развитие недуга родители могут по следующим признакам:

- * быстрая утомляемость при ходьбе; отеки в области стоп;
- * ноющая боль в ногах;
- * увеличенная широкая стопа;
- * быстрый износ внутренних сторон каблук и подошв;
- * нарушение осанки; косолапость.



Адрес: 308501, Белгородская область,
Белгородский район, п. Дубовое,
ул. Ягодная, д. 3а
Телефон: 8(4722) 59-58-17

e-mail: razmuk@mail.ru

Родители должны знать, что профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста необходима всем малышам. Большинство мам и пап ошибочно полагают, что если врач не сказал им о данной патологии, значит, их ребенка она не коснется. Но, к сожалению, доктор способен определить недуг только у 5-летнего ребенка, когда стопа сформируется. И в этом случае потребуются серьезное лечение. Но если постоянно проводится профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста, то даже у крох, склонных к патологии, формируются правильные стопы.



Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка.



Причины плоскостопия у детей

- лишний вес;
- рахит;
- травмы стопы;
- врожденная слабость мышц и связок стопы;
- паралич мышц ног.



Упражнения для коррекции стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут;
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут;
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости;
4. Ходьба по палке;
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой;
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2-4 минут;
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул;
8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками;
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.



Профилактика плоскостопия

1. Удобная обувь и не допускать чрезмерных нагрузок на ноги;
2. Регулярное выполнение физических упражнений;
3. В летнее время чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, маленьким не острым камешкам, воде;
4. Для укрепления свода стопы полезно лазание по гимнастической лестнице, канату босиком. Ходьба по доске, бревну.

