



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Укрепление опорно-двигательного аппарата в целом, и свода стопы в частности, в дошкольном возрасте имеет огромное значение. Учеными доказано, что частично свод стопы ребенка (окаменение суставов и связок) формируется уже к 7 годам, однако до поступления в школу у ребенка отмечается слабость мышечно-связочного аппарата.

Стопа ребенка состоит из мягких хрящевых тканей, которые легко деформируются под влиянием неблагоприятных внешних воздействий. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому нарушение этого фундамента обязательно отражается на развитии всего опорно-двигательного аппарата: изменяет положение позвоночника, нарушает формирование правильной осанки, способствует развитию сколиоза и других сопутствующих заболеваний. Помните о том, что плоскостопие легче предупредить, чем потом долгие годы заниматься лечением.



В целях предупреждения плоскостопия придерживайтесь ряда рекомендаций:

- выполняйте упражнения вместе с ребенком, при необходимости помогайте ему;
- при выполнении упражнений снимите обувь и носки – все упражнения выполняются босиком, количество повторений составляет от 4 до 6 раз;
- уделяйте внимание стопам ребенка с рождения: не используйте неудобные и тесные носки, колготы;
- предупреждению деформации стопы способствует правильно подобранная обувь (с небольшим каблучком, жестким задником), соответствующая форме и размеру стопы. Она должна быть удобной при носке, не сдавливать стопу, вызывая в ней нарушение кровообращения;
- помните о том, что малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета и плоскостопию;
 - следите за правильной постановкой ног ребенка при ходьбе (стопы параллельно); чтобы ребенок не шаркал ногами, положите на пол разные предметы и попросите ребенка переступить через них, высоко поднимая ноги;
 - предлагайте ребенку ходить босиком по различным поверхностям (траве, песку, камушкам и др.).

Для профилактики плоскостопия подходят специальные комплексы физических упражнений, направленные на укрепление мышц голенистопа. К ним относится ходьба на носках, на пятках с изменением положения рук; захватывание и поднимание пальцами стоп мелких предметов и перемещение их в другое место; сгибание-разгибание пальцев ног, сведение-разведение пяток и носков; круговые движения стопами внутрь и наружу в разных исходных положениях (сидя, лежа на спине, животе).

