

Консультация для родителей

«Зарядка по профилактике плоскостопия в домашних условиях».



Профилактике плоскостопия у детей следует уделять большое внимание ввиду распространения заболевания среди малышей. Детский возраст более податлив к коррективке стоп, патологию проще предупредить, чем лечить во взрослом возрасте.

Основы профилактики

Существует ряд правил проведения профилактики плоскостопия у детей и взрослых:

- Ходьба босиком. Ортопеды рекомендуют как можно больше ходить по траве, камням, земле, полу дома;
- Выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия ежедневно, несколько раз в день. Идеальным вариантом будет совместное занятие детей и родителей в утренние и вечерние часы;
- Совмещать упражнения стоит с массажем ног. Родители могут делать самостоятельно массажный комплекс, либо обратиться к профессионалу;
- Приобретать малышу только правильную обувь. Она не обязательно должна быть ортопедической. Она должна быть удобной, с мягкой толстой подошвой. Высота каблука не должна превышать 4 см. Во время ходьбы и в спокойно положение обувь должна крепко удерживать ногу, но не давить и не натирать ее. Обращать стоит внимание на подошву, стельку. На них должен присутствовать бугорок;
- Ортопеды советуют всем следить за осанкой. Это позволит предупредить патологию позвоночника, опорно-двигательного аппарата.

Соблюдение простых правил обеспечит предупреждение плоскостопия у детей и взрослых.

Возраст от 3 до 7 лет – самый податливый для коррекции стопы. В этот период начинает активно развиваться опорно-двигательный аппарат.

Выполнять упражнения дети могут совместно с родителями. Они не представляют большой сложности для взрослого. Гимнастика для профилактики плоскостопия – ключевой момент в предупреждении заболевания.

Упражнения для детей 3-4 года.

- Набрать в тазик теплой воды, не превышающий 38 градусов и не ниже 36, можно добавить морскую соль. В таз опустить камни, лучше, если они будут различные по размеру. Ребенок должен опустить ноги в емкость с водой, поиграть с камнями. Перебирать их пальцами, перемещать с одного места в другой, после походить минут 5 по ним самостоятельно, без помощи взрослого;
- Ходьба босиком с чередованием движений: поднятие на носки, опускание на пятки. Можно попрыгать на носочках, сменять деятельность ходьбой на пятках. Такие простые движения стимулируют мышцы, позволяют укреплять ступни малыша;
- Положить под ноги малыша маленький мячик с шипами. Он самостоятельно, без помощи взрослого, катает его от пятки к носку и в обратном направлении.

Каждое упражнение ребенку 3-4 лет следует выполнять не более 5 раз. Проводить комплекс упражнений рекомендуется в утренние часы, когда ноги ребенка не устали.

Упражнения для детей 5-7 лет

Для детей данного возраста приемлемо выполнение игровых упражнений:

- Игра «Захвати мяч». Проводиться в положении сидя, на стуле. На пол ставится мяч небольшого диаметра, который можно захватить ногами. При помощи ступни ребенок должен, не вставая со стула, обхватить мяч, приподнять ноги до уровня колен, пронести с помощью ног мяч влево, потом вправо, положить на место. Выполнять 3- 5 раз;
- Игра «Составь фигуру». Можно использовать капсулы из киндер-сюрпризов, карандаши, либо другие предметы, которые можно ухватить пальцами ног. Исходное положение сидя. Ребенок старается с помощью представленных ему предметов сложить определенную фигуру, перетаскивая их только пальцами ног;
- Игра «Построй башню». В положении сидя с помощью стоп поставить кубики друг на друга для получения большой башни. Чем выше будет башня, тем лучше.
- Лечь на пол, ноги прямо, взять любой предмет пальцами ног, поднять его вверх, опустить обратно на пол (лучше всего подходят предметы: небольшое одеяло, карандаш, гимнастическая палка);

Выполнить чередующуюся ходьбу на носках, на пятках, перекаты, на внешней стороне стопы.

Проводить каждое упражнение стоит не более 5-7 раз.