

## Консультации для родителей на тему

### «Профилактика плоскостопия»

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путём общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа должна обязательно проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер её должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохраняя стопу от повреждений, не затруднять движений и вызывать чрезмерное давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблука на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефектом стопы, но и исправляющим её конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гимнастической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Главное назначение корректирующих упражнений – активное прониравание стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребёнка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге,

прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

### **Упражнения для коррекции стопы**

1. *Ходьба на носках в среднем темпе в течении 1-3 минут.*
2. *Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течении 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 течении 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.*
10. *Захват, поднимание и перекалывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течении 1-3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).*

Занятие лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.