Консультация для родителей

«НАШИ НОЖКИ ШАГАЮТ ПО ДОРОЖКЕ»

(профилактика плоскостопия дошкольников в домашних условиях)

Нередко плоскостопие бывает одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, затрудняется походка. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Причинами плоскостопия обычно бывают: слабость мышц стоп, чрезмерное утомление их в связи с длительным пребыванием на ногах, а также ряд заболеваний.

В раннем возрасте у детей маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, в дальнейшем же, по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиваться и причинять много неприятностей. Поэтому важно предупреждать плоскостопие, а если оно все-таки появилось, своевременно проводить лечение. Это несложно делать в домашних условиях, нужно лишь ежедневно выполнять несколько специальных упражнений для укрепления стоп (предусматривается такой поворот стоп, при котором внутренние края их поднимаются, а наружные опускаются);

При выраженном уплощении, необходимо носить супинаторы (специальные стельки, вкладываемые в обувь), когда на ступни дается большая нагрузка (например, при длительных прогулках, стоянии), Только в случае резкой деформации стоп, кроме гимнастических упражнений и стелек, врач назначает тепловые процедуры: ванны, парафин, грязь, массаж ног.

Основным средством профилактики и главным методом лечении плоскостопия остается специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней, а также благотворно влияющая на общее развитие и укрепление организма.

Появление болей в области ступней и задних мышц голеней при выполнении упражнений или после них не является противопоказанием для продолжения гимнастики; в этих случаях необходимо снизить нагрузку. Во время занятий широко используйте различные мелкие предметы: мячи, кубики, шарики, палочки, обручи, давая задания ребятам в захватывании их пальцами ног. Больше включайте ходьбу и бег.

Эти виды упражнений не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и наружных краях стоп.