

Консультация для родителей ПЛОСКОСТОПИЕ

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ПЛОСКОСТОПИЕ



- Обувь у ребенка должна быть сделана из **натуральных материалов**, внутри с твердым **супинатором**, поднимающим внутренний край стопы.
- Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь **каблук (5-10 мм)**, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов
- Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была **удобной** при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- По весу обувь должна быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником
- Помните, длина следа должна быть **больше стопы** в носочной части, припуск в 10 мм.

При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ У РЕБЁНКА ПЛОСКОСТОПИЕ

Если Ваш ребёнок жалуется на усталость после прогулки и/или слишком быстро снашивает обувь, то, возможно, у него развивается плоскостопие

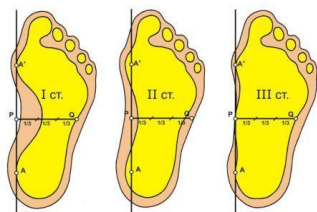


Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)

Описание упражнений

Кол-во повторов

1. Ходьба
 - а) на носках, руки вверх по 20-30 сек.
 - б) на пятках, руки на пояс
 - в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе
 - г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп
2. Стоя на палке (обруче) 6-8 раз
 - а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны
 - б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки 3-4 раза
3. Стоя
 - а) на наружном своде стоп - поворот туловища лев – прав. 6-8 раз
 - б) поднимание на носках с упором на наружный свод стопы 10-12 раз
4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут 4-6 раз
5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр. 4-6 раз
6. Сидя
 - а) сгибание - разгибание пальцев стоп 15-20 раз
 - б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков 15-20 раз
 - в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые) 10-12 раз
 - г) соединить стопы. Колени прямые 10-12 раз
 - д) круговые движения стопами внутрь, 10-12 раз
 - е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета 10-12 раз
 - ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые 6-8

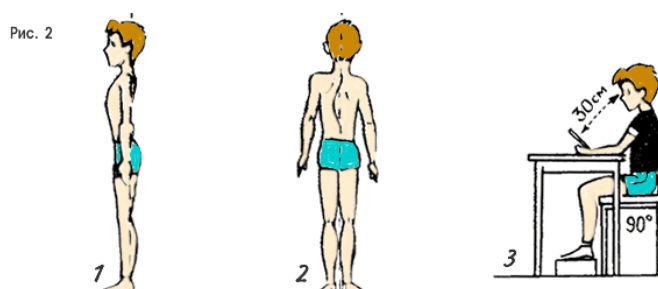


степени продольного плоскостопия

КАК СФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ

Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.



- **Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет**
- **Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.**

Причины формирования неправильной осанки являются:

- Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
- Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- Последствия рахита
- Не соответствующая росту мебель;
- Неудобная одежда и обувь.

