Ежемесячный журнал
для любознательных родителей
воспитанников МАДОУ № 6

№ 3
2018

“СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП”

Инструктор по физической культуре
Морозова Г.А.

СОВЕТЫ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Чтобы избежать деформации стоп, т.е. плоскостопия, наряду с правильно подобранной обувью, очень важно иметь правильную осанку и походку – всегда держать корпус и голову прямо, не разводить широко носки при ходьбе; нормальный вес, для обеспечения которого необходимы рациональное питание и подвижный образ жизни. Мышечно-связочный аппарат как ног, так и всего организма укрепляют ежедневная гимнастика, занятия спортом и массаж.

Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться на продолжительную ходьбу, тем самым укрепляя мышцы ног.

В комплекс утренней гимнастики хорошо включить упражнения для укрепления мышц стопы и голени (приседания с предварительным поднятием на пальцы параллельно поставленных

ног, пружинящие прыжки на месте в том же положении ног, хождение на носках и пятках, на повёрнутых внутрь стопах, на наружных краях
Положительно сказываются на осанке и формировании свода стопы занятия в группах фигурного катания на коньках.
Следует рационально подбирать спортивную обувь (кеды, тапочки, кроссовки, туристические ботинки).
В тёплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, гальке, скошенной траве, двигать пальцами голых ног.
Если длительное время приходится находиться на ногах, то необходимы кратковременные (по 5-10 минут) перерывы для отдыха сидя, а также опираясь на наружные края стоп.
Хорошо укрепляют мышцы стоп массаж их наружного и внутреннего края, а также передних и внутренних мышц голени.

Мирская Н.//Здоровье детей. 2004.№12.

Как предупредить развитие плоскостопия у ребёнка?

Плоскостопие означает деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением её сводов. Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц стоп и связочного аппарата, их чрезмерное утомление при длительном пребывании на ногах, а так же неправильно подобранная обувь: очень тесная, с узким носом, высоким каблуком, толстой подошвой, лишающая стопу гибкости. При возникновении заболевания ребенок начинает жаловаться на боли в мышцах при ходьбе, внутренние края обуви стаптываются. В случае детских жалоб нужно обратиться за консультацией к ортопеду.

В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц сохраняющих свод стопы. До 2-3 летнего возраста плоскостопие наблюдается у многих детей, у которых подошвы ног покрыты жировой подушкой. С началом активной ходьбы она исчезает и образуется углубление в сводах стопы. Для профилактики плоскостопия в этом возрасте с детьми можно выполнять простые, но эффективные упражнения: