

## Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста

### Что такое плоскостопие?

Плоскостопие – это одно из самых распространённых и тяжело излечимых заболеваний современных детей. Оно характеризуется изменением продольного, поперечного сводов из-за слабости связочного и мышечного аппаратов.

В зависимости от причины развития заболевания плоскостопие бывает врождённое и приобретённое.

Профилактика плоскостопия включает в себя различные меры, положительно влияющие на формирование свода стопы: массаж, хорошая обувь, лечебная гимнастика.

### Основные приемы профилактики плоскостопия дошкольников

Меры предосторожности, которые помогут предотвратить искривления осанки, развитие плоскостопия.



✓ Массаж (самомассаж при помощи ковриков, валиков, массажных мячей)

Цель: нормализовать тонус мышц, улучшить кровообращение, уменьшить боль

✓ Ортопедическая обувь

Цель: профилактика развития плоскостопия, профилактика деформации пальцев ног, снять нагрузку с суставов детей

дошкольного возраста, позвоночника, скорректировать существующие проблемные отклонения.

✓ Ортопедические стельки

Цель: для остановки изменений, предупреждение болей в суставах, профилактика искривления осанки.

✓ Закаливание

Цель: укрепить сосуды, улучшить кровообращение, укрепить иммунную систему организма детей, профилактика различных заболеваний.

✓ Гимнастика

Цель: укрепление мышц, связок, формирование правильной походки, помощь при неправильной постановке костей.

Профилактика плоскостопия у дошкольников начинается с выбора правильной обуви для своего сыночка или дочки.

Обязательным является наличие жесткого задника, мягкого супинатора и каблука (примерно 0,5 см).



Лечебные упражнения при заболевании стоп всегда следует начинать с небольшой разминки. Для этого ребёнок должен снять обувь, встать босиком

или в тоненьких трикотажных носках на не скользящую поверхность. Включайте весёлую детскую музыку, и начинайте увлекательную разминку с ребёнком в такой последовательности:

- на носочках;
- на пяточках;
- на внутренней части стопы;
- на внешней части стопы, как мишки косолапые;
- под небольшим углом;

-по неровной поверхности (в качестве такой поверхности можно использовать специальные профилактические коврики из магазина или сделанные своими руками). Посредством таких изделий выполняется точечный массаж стоп, улучшающий кровообращение, тонус мышц.

Лечебный массаж при плоскостопии лучше выполнять квалифицированному специалисту, который сможет правильно подобрать максимально эффективную технику. Однако, если нет возможности делать массаж у профессионала, то можно выполнять его и в домашних условиях. Лечебный массаж нужно выполнять не только на ступнях, но и вдоль всей ноги (при необходимости и на поясничном отделе).



Массаж выполняется посредством разминания, поглаживания, растирания тела.

Родители, не забывайте, что плоскостопие — это серьезное заболевание, а при отсутствии профилактики, должного лечения оно может привести к существенным осложнениям опорно-двигательного аппарата вашего малыша, сколиозу,

артрозу, различным деформациям стопы.

Родителям на заметку

### **Игровое упражнение с кубиками «Башенка».**

**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

### **Игровое упражнение с пуговицами «Солнышко».**

**Выполнение:** пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

### **Игровое упражнение с бумажными салфетками «Снежки».**

**Выполнение:** дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и держа салфетку пальцами ног, стараются положить ее в обруч.

### **Игровое упражнение с грецкими орехами «Соберём урожай».**

**Выполнение:** пальцами ног собрать «урожай» в ведёрко.

Позволяйте любимому малышу больше двигаться, уделяйте внимание ножкам, проводите осмотр, начиная с первого года его жизни, и будьте здоровы!