

## **Консультация для родителей «Внимание! Плоскостопие!»**

**Плоскостопие у ребенка** – весьма распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата. По сути - это деформация стопы ребенка с уплощением ее свода. Обычно деформируется у ребенка продольный свод стопы, из-за этого подошва становится плоской и начинает всей своей поверхностью касаться пола. Последствия плоскостопия пагубно воздействуют на здоровье и развитие ребенка.

Родители должны помнить, что своевременное лечение и профилактика плоскостопия вернут ребенку здоровье и уверенность в себе.

### **Советы по профилактике плоскостопия:**

- Благоприятно влияет на формирование стопы плавание.
- Очень полезны ежедневные сначала теплые (36° - 37°), а затем прохладные ножные ванночки на 10-15 минут. После ванночки надо сделать массаж и гимнастику ног, насухо вытереть их, и смазав питательным кремом.
- Выработайте у детей навыки правильной осанки и походку без излишнего разведения ног.
- Прекрасно укрепляет стопы ходьба босиком по рыхлой почве, песку, гальке, скошенной траве, ребристой доске, по бревну, по поролоновому матрасу.
- Выбирайте обувь для ребенка с твердой подошвой, с небольшим каблучком и шнуровкой и обязательно соответствующего размера, а не на вырост. Обувь с плоской подошвой, мягкие, особенно резиновые, тапочки, валенки вредны для ног.
- Не рекомендуется длительная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой по утоптанной почве, камням, асфальту.
- Вредно в помещении находиться подолгу в утепленной обуви.
- Старайтесь, чтобы ребенок избегал длительного стояния (особенно с сильно разведенными стопами) и отягощения большими грузами.

### **Упражнения при плоскостопии у детей**

**Упражнение «разбойник»** — ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**Упражнение «маляр»** — ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3 — 4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**Упражнение «сборщик»** — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на

полу (игрушки, прищепки для белья, еловые шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

**Упражнение «художник»** — ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой, упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**Упражнение «гусеница»** — ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Продвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

**Упражнение «кораблик»** — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижатыми подошвами ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

**Упражнение «мельница»** — ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в двух направлениях.

**Упражнение «серп»** — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

**Упражнение «барабанщик»** — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

**Упражнение «хождение на пятках»** — ребенок ходит на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.

Такие упражнения, составленные в игровой форме, очень нравятся детям и выполняются ими охотно. Вам остается только проследить, чтобы они делали их правильно и регулярно.

**Интересуйтесь успехами ребенка. Это побудит его еще больше стараться, а в итоге — прекрасные результаты.**

