

консультация для родителей
**«Что нужно знать
о
плоскостопии».**



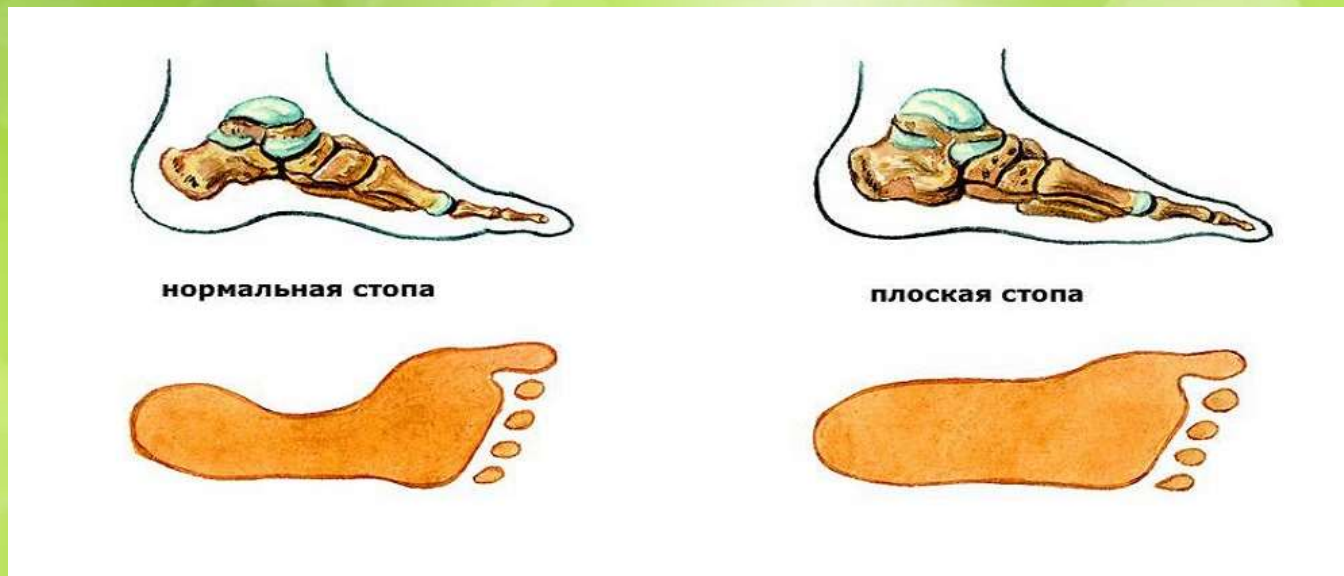
Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием, ребенка, является состояние его стоп. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений, его ноги должны быть здоровы.

Признаки плоскостопия:

- боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах (характерно для теплого периода года, когда ребенок много двигается);
- тяжелая, косолапая походка;
- обувь, сношенная с внутренней стороны.

Если у вашего ребенка обнаружилось плоскостопие следует проконсультироваться с врачом-ортопедом.

При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба, который выполняет амортизирующую функцию. В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.



Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается физиологическое плоскостопие, которое к 5 годам должно пройти.



Причинами плоскостопия обычно являются:

- Слабость мышц и связок стопы;
- Избыточная масса тела;
- Рахит;
- Наследственная предрасположенность;
- Неправильное развитие некоторых костей стопы.

Если у ребенка есть хотя бы незначительное уплощение свода стопы, **То** ношение обуви (излишне узкой или свободной, без задника; без эластичной подошвы, без каблука или с каблуком превышающим 1см, сделает плоскостопие более выраженным.



Упражнения для профилактики плоскостопия.

Выполнение несложных упражнений для профилактики плоскостопия позволит укрепить мышцы и связки стопы.

«Зарядка для пальчиков» – сидя на полу, ноги вместе руки в упоре сзади, сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно (или поочередно).

«Фонарики» – сидя руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены, вращение стоп вправо по кругу, влево по кругу, в каждую сторону по 3 раза.

«Пяточки танцуют» — стоя на полу, ноги слегка расставлены, отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу.

«Медвежата шагают» — стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе 1-2-3-4 — ходьба вперед, 5-6-7-8 — ходьба назад, 9-10-11-12 — обычная ходьба.

«Собери пуговицы» - сидя на стуле, собирать пальцами ног разбросанные пуговицы в коробочку (вместо пуговиц могут быть любые мелкие предметы).