Плоские стопы нам не нужны!

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»

Все Вы, родители, желаете видеть своего ребенка не только умным, воспитанным, но и в первую очередь - физически здоровым.

Наша с вами **задача**: сохранять и укреплять здоровье детей.

В нашем Центре существует зал ЛФК, где работаем над профилактикой и коррекцией плоскостопия под руководством руководителя физического воспитания Колышевой Елены Викторовны.

Профилактику **плоскостопия** следует начинать с дошкольного возраста, когда скелетно-мышечная система еще формируется.

Плоскостопие – это физический недостаток ноги, неправильная, плоская без выгиба форма стопы.

Признаки плоскостопия:

- плоские отпечатки ступни;
- боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах (дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, не могут долго стоять, ходить, жалуются на боль в ногах, спине);
- тяжелая косолапая походка;
- обувь, скошенная с внутренней стороны.

Стопа – фундамент, опора нашего тела. И любое нарушение фундамента отражается на осанке ребенка.

Что надо знать, делать, если у вашего ребенка плоскостопие?

- следует обязательно проконсультироваться с врачом – ортопедом;
- ношение ортопедической обуви (избегать узкую или свободную обувь, обязательно с жестким фиксированным задником, каблучок не более 1см.);

- для профилактики и коррекции плоскостопия необходимо ежедневное ношение корригирующих стелек (до 70% времени при хождении; ортопедический салон «Данко», «Со-Люкс»);

- массаж;
- очень полезно ванны для ног. Легкие волны массируют стопы, что приводит к повышению кровеносных сосудов, улучшает кровоснабжение мышц;
- плавание;
- занятия ЛФК. Для профилактики и коррекции плоскостопия необходимо проводить ежедневно специальные корригирующие упражнения: ходьба, ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, бег, подскоки и прыжки на носках, перекаты с пятки на носок, ходьба и бег по песку, камням. Положительный результат приносят подвижные игры, дальние прогулки, занятия с использованием ортопедического оборудования, спортивных тренажер. С детьми дошкольного возраста можно выполняем такие игры-упражнения ногами, как: сбор камешков, платочков, шишек, рисование ногами, катание мяча и др.;

- занятия спортом;
- следите, чтобы во время ходьбы ребенок держал спину прямо, голову не опускал, не раскачивался, не разводил в стороны носки, а ступни ставил параллельно.

Перегрузка, переутомление стопы часто возникает у детей с избыточным весом. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Регулярное выполнение комплекса несложных упражнений для укрепления стопы (проводятся босиком) – хорошая профилактика заболеваний.

Если вы желаете своим детям крепкого здоровья, хотите видеть их жизнерадостными, закаленными, я надеюсь на помощь и понимание в нашей совместной работе.

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание.