

Консультация для родителей.

«Здоровые стопы»

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его.

Стопа ребенка более склонна к деформации, но она может легко возвращается в нормальное положение. Чем старше больной, тем меньше вероятности исправить такой дефект стопы. Такое нарушение, как плоскостопие, довольно серьезное, и в большинстве своем его легче предупредить, чем потом пытаться лечить. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Согласно результатов осмотра ортопедом могут быть выявлены отклонения. Окончательно диагноз определяется после изучения рентгена.

Но первые проявления можно увидеть самостоятельно:

- обувь стоптана по внутренней поверхности;
- ноги быстро утомляются при движении и долгом стоянии;
- к концу дня наблюдается усталость в ногах, судороги, тяжесть;
- отеки в лодыжках;
- приходится покупать обувь размером больше из-за ширины.

Предупредить болезнь можно, придерживаясь следующих правил:

1) Нужно побольше ходить босиком. При возможности следует отправиться на природу, и уделите несколько минут хождению босиком по траве, земле, гальке, хвойным иголкам. Это полезно всем людям с самого раннего возраста. Конечно же, не обойтись без **упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия**. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

1. *Лёжа на спине* - одновременное сжимание и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.
2. *Сидя на полу, руки в упоре сзади* – катание каждой стопой малого мяча, палки.
3. *Стоя* - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
4. *Упражнения в ходьбе* – ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.

5. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).
6. В емкость положить гладких речных камешков и налить теплой воды. Посадить малыша, ножки опустить в воду. Пусть он перебирает их, захватывает пальчиками. В конце процедуры пусть походит по камням.
7. Перед кроватью положить резиновый коврик с неоднородной поверхностью, пусть она будет «колючей». Первое, что сделает малыш утром — простые, но крайне важные, упражнения при плоскостопии у детей.

2) Ношение правильной обуви. Это имеет отношение к предупреждению нарушения у детей. Разберем поподробнее.

Детская обувь.

1. *Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.*
2. *Подошва должна быть гибкой.* Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.
3. *Подошва не должна быть высокой,* поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.
4. *Слишком мягкая подошва также не допустима,* так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.
5. *Каблук.* Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.
6. *Фиксированный задник.* В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.
7. *Прочная фиксация в носовой части.* Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.
8. *Хорошая вентиляция обуви.* Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.

Здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.