

## **Консультация для родителей**

### **«Профилактика плоскостопия у детей»**

Инструктор ФК Мирошникова Г.Н.

**Плоскостопие** — это заболевание опорно-двигательного аппарата человека, которое характеризуется изменением или деформацией формы стопы.

Лечение плоскостопия, прежде всего, подразумевает укрепление тех мышц, которые поддерживают свод стопы. Для этого существуют различные варианты, которые можно использовать дома:

#### **1) Укрепление организма, закаливание**

Естественный контакт стопы с землей обеспечивает массаж множества активных точек, расположенных на поверхности стопы. В результате не только укрепляются мышцы стопы, но и весь организм в целом.

Особенно полезно ходить босиком по песку или гальке, по неровной поверхности земли, пригоркам, а также по бревнам.

Плавание также относится к данному виду укрепления мышц стопы, особенно использование стиля кроль. Гребля ногами, которая активно используется при этом виде плавания, также способствует укреплению мышц стопы.

#### **2) Занятия физической культурой**

Тем не менее, следует помнить, что при тяжелых клинических проявлениях болезни (таких, как боли и отеки) некоторые физические упражнения вызывают непосильную нагрузку на стопы.

В таком случае необходимо избегать таких спортивных упражнений, как беговые коньки, лыжный ход. Легкие же упражнения будут в любом случае полезны, поскольку способствуют укреплению организма.

#### **3) Гимнастика**

#### **4) Подбираем ребёнку правильную обувь**

Для правильного формирования сводов стопы у ребенка необходимо покупать качественную обувь. Обувь ребенка должна иметь жесткий задник, фиксирующий пятку, небольшой каблучок высотой полсантиметра (не больше и

не меньше) и стельку с небольшим упругим утолщением (супинатором) на внутренней стороне стопы.

Обувь должна прочно сидеть на ноге лучше, если будет фиксироваться шнуровкой, быть ребенку по размеру.

Профилактический супинатор должен быть в обуви каждого ребенка, даже не имеющего нарушений формирования стопы. Если уже имеются нарушения формирования стопы, можно изготовить ортопедическую обувь на заказ.

Не рекомендуется донашивать чужую обувь. Это прямой путь не только к плоскостопию, но и к грибковым заболеваниям. Когда конструируется детская обувь, то рассчитывается точный размер каблучка, форма колодки. Под влиянием носки неравномерно стирается каблук, колодка теряет свою упругость и перестает «удерживать» ногу в правильном положении. Кроме того, старая обувь, как правило, «разношена», то есть широка больше обычного, нога начинает «болтаться».

#### **Упражнения для коррекции стопы:**

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
10. 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).

**Важно не лениться и заниматься как можно чаще. Все в ваших руках!**